Aprile 2013 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

Le ricette del buonumore

Ingredienti e preparazioni per sorridere a tavola

Lasagne con pesto di zucchine, speck e scamorza a pag. 93

Le lasagne sono pronte!

Con verdura, carne, pesce, salse e formaggi il piatto più gustoso in 6 fantasiose, irresistibili varianti

A tutto vapore

7 ricette e tanti consigli per imparare a cucinare in modo sano e leggero

www.lacucinaitaliana.it

9 771121 150004 30004

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - ITALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - GERMANIA € 9,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

COOKING CHEF

prepara e cucina per te!

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

1. Porre nella ciotola in acciaio inox, munita di frusta K, l'uovo sbattuto, l'acqua, un pizzico di sale, lo zafferano e le farine. Lavorare a velocità medio alta (5) fino a ottenere un impasto bricioloso.

ALCUNI ACCESSORI ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLI IN DOTAZIONE

Tritatutto

Grattugia a rulli

Macinagranaglie

Centrifuga

MACCHERONCINI AL TORCHIO ALLO ZAFFERANO, RAGÙ DI CONIGLIO ALLE OLIVE

PERSONE: 4

Per la pasta:

- ✓ 150 g semola di grano duro
- ✓ 50 g farina 00
- ✓ 30 ml di acqua tiepida
- ✓ 1 uovo freschissimo
- ✓ 1 pizzico di sale
- ✓ 1/2 bustina di zafferano

Per il ragù:

- ✓ 4 scalogni
- ✓ 1 costa di sedano
- ✓ 200 g polpa di coscia di coniglio
- ✓ 2 pomodori secchi ammollati
- ✓ 2 dl brodo di carne
- ✓ 40 g di olive nere denocciolate
- ✓ 40 g di pecorino
- ✓ olio extravergine d'oliva
- ✓ 1 cucchiaino da tè di timo e maggiorana tritate
- ✓ sale, peperoncino

4

2

3

2. Montare il torchio per la pasta con la trafila per maccheroncini* e inserire poco per volta le briciole di pasta nel torchio, a velocità 3. Tagliare i maccheroncini della lunghezza di circa 4 cm e lasciarli asciugare su un vassoio spolverato con semola per un paio d'ore all'aria.

3. Tritare la polpa di coscia di coniglio utilizzando il tritacarne con la trafila a buchi grossi*. Pulire e tritare lo scalogno e il sedano, utilizzando il tritatutto*.

4. Rosolare nel recipiente in acciaio con la frusta gommata lo scalogno e il sedano con 4 cucchiai di olio a temperatura a 120° sul per 3' quindi unire la carne e proseguire la rosolatura a 140° sul per 3'. Aggiungere i pomodori secchi a pezzetti e il brodo; salare e pepare con poco peperoncino. Cuocere per circa 30' a 100° sul . A fine cottura completare con le olive e le erbe aromatiche tritate. Cuocere nella ciotola in acciaio inox i maccheroncini in acqua bollente salata per circa 5' a 140°; scolarli e condirli con il ragù caldo e il pecorino grattugiato.

*Accessorio opzionale

PAOLO PACI
commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

L'amminoacido del sorriso

"Che dici, sei un po' giù?", mi fa Giorgio al telefono. Sì, capita anche a me di sentirmi un po' depresso: l'influenza che non vuole lasciare casa, la stanchezza del lungo inverno alle spalle, e poi la routine familiare, ripassare storia con i figli, smontare la lavapiatti, fare la spesa (domanda: perché io e mia moglie siamo *sempre* al supermercato e il frigorifero è *sempre* vuoto?). "Dovresti farti un bel piatto di triptofano", prosegue l'amico alimentarista. "Ah, se lo dici tu...", commento, e lascio cadere il discorso. Però, appena chiusa la telefonata, corro a informarmi da Joëlle, che coordina gli acquisti in cucina. "Ce l'abbiamo il triptofano?".

In dispensa non c'è, naturalmente. Ma dovrei saperlo: gli amminoacidi non si comprano sott'olio. E il triptofano (apprendo da Wikipedia) è un amminoacido precursore della serotonina, neurotrasmettitore che svolge un ruolo importante nella regolazione dell'umore e del sonno, della sessualità e dell'appetito. Tutte cose importanti, perbacco! È per questo che il solito Giorgio (Donegani) e lo chef Sergio Barzetti l'hanno inserito in dosi massicce nel loro menu. Lo trovate nella nuova rubrica dedicata alla Cucina del Benessere: la prima puntata presenta le ricette che stimolano il buonumore: banane, noci, cioccolato... andate a vedere a pag. 108 quali sono gli ingredienti che vi faranno tornare il sorriso.

Ma il segreto dell'allegria in cucina non è solo la chimica. Le classiche lasagne, per esempio, forse non produrranno serotonina, ma basta vederle uscire fragranti dal forno, perdersi nei loro profumi, gustarne la succulenza per tornare spensierati come bambini all'uscita di scuola. A pag. 85 ne trovate sei versioni in grado di appianare i conflitti, favorire i succhi gastrici e innescare molti pensieri positivi. Se poi non vi basta, affidate il vostro umore ai pesci d'aprile. Quando andavo alle elementari, bastava attaccarne uno di carta alla schiena di un compagno per scatenare l'ilarità della classe. Chissà se funziona ancora. Noi ne abbiamo trovati di materiali diversi, stoffa, plastica, metallo (a pag. 16). Non sono da appendere alle schiene di qualche malcapitato, ma sono ugualmente allegri e divertenti. A proposito: nel pesce, quello vero, l'amminoacido del buonumore abbonda. Buon pesce d'aprile a tutti!

Paolo Paci

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Per scrivere alla redazione: cucina@lacucinaitaliana.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

LA CHEESECAKE ORIGINALE DI PHILADELPHIA.

Philadelphia Cheesecake al forno
Preparazione: 30 min Porzioni: 8

Ingredienti per il fondo:
- 200 g di biscotti Oro Saiwa
- 150 g di burro

Preparare la base della cheesecake frullando i biscotti, aggiungendo il burro fuso e amalgamando per bene. Stendere il composto in una tortiera (22-24 cm) imburrata e foderata con carta da forno. Pressare bene aiutandosi con il dorso di un cucchiaio e porre la base in frigorifero per 30 minuti.

Ingredienti per la crema:
- 500 g di Philadelphia Classico
- 100 ml di panna fresca
- 100 g di zucchero
- 2 uova intere + 1 tuorlo
- Succo di mezzo limone
- Una bustina di vanillina

Versare in una ciotola le uova, lo zucchero, la vanillina e il succo di limone, sbattendo il tutto.
Unire, sempre sbattendo, anche Philadelphia e la panna fresca.
Versare il composto sul fondo di biscotti e cuocere per un'ora a 180° C in forno preriscaldato.

Ingredienti per la gelée:
- 200 g di fragole
- 1 cucchiaio di zucchero a velo
- 100 g di frutti di bosco

Preparare la salsa tagliando le fragole a pezzetti, cuocendole a fuoco basso assieme allo zucchero fino ad ammorbidirle.
A fine cottura lasciare raffreddare la torta. Versare la gelée e guarnirla con i frutti di bosco. Porre in frigorifero per almeno 4 ore.

Informazioni nutrizionali per razione: 500 Kcal

sommario aprile 2013

114
Scuola di cucina: i macinati di carne

98
Un gentile soffio di vapore

85
Oggi facciamo le lasagne!

130
Itinerario a Bergamo

108
La cucina del benessere

34
Di tavola in tavola

illustrazioni Karin Kellner/2DM

6 menu per aprile

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

SCELTE DA GOURMET

FACILE

DELIZIE VEGETARIANE

HAPPY HOUR

TUTTO PESCE

PRANZO DI FESTA

Il menu speciale

37 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

L'indice dello chef

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

SEGUI I NOSTRI VIDEO
www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno	Ricette speciali	Oggi per domani
o FACILE	◖ Senza glutine	● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
oo MEDIO	▼ Vegetariane	
ooo PER ESPERTI		

le idee aprile 2013

"A riempire una stanza basta una caffettiera sul fuoco", ha scritto Erri De Luca. Ecco perché il 70% degli italiani, nonostante confessi di invidiare chi possiede una macchina espresso e di essere persino disposto a regalarne una, il caffè continua a farselo con le vecchie, care moka e cuccuma napoletana.

Oltre alla napoletana (nella foto), inventata a Parigi nel 1819, l'altra regina del caffè casalingo è la moka, creata nel 1933 da Alfonso Bialetti: dal 1958 ha per marchio un omino baffuto, caricatura del signor Alfonso disegnata dal fumettista Paul Campani. Moka Bialetti compie 80 anni dopo essere stata venduta nel mondo in 270 milioni di copie.

Ogni giorno nelle case italiane si preparano 200 milioni di caffè: il 57% per colazione, il 34% per pranzo e cena, il 13% fuori pasto. Nel 93% dei casi con miscele normali, nel 5% decaffeinate. E in molti ristoranti è considerata una chicca servire veraci tazzine di caffettiera al posto dei soliti espressi.

VITA SEGRETA DELLE CAFFETTERIE

Il *Manuale del Barista* regola la vita di Imi e degli altri dipendenti della Proper Coffee, catena inglese di caffetterie.

Ma Imi è fin troppo dedito al lavoro: il suo cappuccino è davvero delizioso, diverso dallo standard della casa, e per questo il protagonista riceve un richiamo. Una storia moderna, piena di emozioni e di profumi di tostatura, quella che ci racconta Nicola Lecca nel suo nuovo romanzo: *La piramide del caffè* (Mondadori, 236 pagine, 17 euro). Amara e forte, come un buon caffè. www.nicolalecca.it

foto Riccardo Lettieri

Il 5 maggio, festa dei bambini, in Giappone si decorano casa e tavola con pesci di stoffa detti *koi nobori*, carpe volanti. Questi di Madame Mo (29,50 euro) si possono appendere all'esterno come maniche a vento. www.est11-firenze.com

CARPE, SQUALETTI & CO.

La festa dei pesci

I pesci simboleggiano spiritualità e benessere. E se sono colorati, anche serenità. Sognare pesci rossi annuncia avventure e ricchezza. Il 1° aprile, poi, segna il trionfo dei pesci, messaggeri di scherzi e beffe che, complice la primavera appena iniziata, risvegliano il buonumore. Anche nelle nostre cucine avviene la pacifica invasione dei pesci, dipinti e stampati, di stoffa, plastica, metallo...

UN BRANCO SOTTOPENTOLA

È ormai diventato un classico della tavola il sottopentola disegnato da Donato D'Urbino e Paolo Lomazzi per Alessi nel 2003. In acciaio, è estensibile: aperto è lungo 51 centimetri e largo 19 (l'altezza è di 12 cm). Costa 50 euro. www.alessi.it

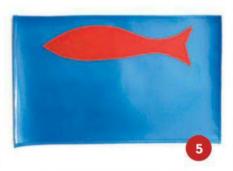
FAUNA CARAIBICA

Amate nuotare tra i pesci tropicali della barriera corallina? Le vacanze sono ancora lontane, ma potete iniziare a sognare a tavola, apparecchiando con i colori sgargianti dei piatti della collezione "Caraibi" di Taitù. www.taitu-eshop.com

DA TUFFARE NEL LATTE

Con questo stampo in metallo della collezione "Delicia" di Tescoma si possono realizzare biscotti a forma di pesciolini lunghi 6 centimetri. Il 1° aprile, i vostri bambini saranno felicissimi se li troveranno per colazione. www1.tescoma.com

LE CARPE DELL'AMICIZIA

Pinne, coda e colori sensazionali. Nei piatti "The white snow kingyo" di Driade Kosmo (a partire da 75 euro cad.) nuotano carpe ornamentali, simbolo cinese di amore e amicizia, dipinte con verismo impressionante. www.driade.com

CARO PESCIOLINO ROSSO

È il simbolo di tutti i pesciolini rossi avuti o desiderati nell'infanzia quello che decora la tovaglietta plastificata di Job (13 euro). Il *Carassius auratus*, cugino della carpa, in natura vive in fiumi e laghi e può arrivare a pesare tre chili. www.jobcollection.it

RIFIUTI SOMMERSI

Buttare la spazzatura, ammettiamolo, è un lavoro ingrato. E in casa c'è sempre qualcuno che al momento buono si defila. Facilitiamogli il compito: con questi sacchetti per rifiuti secchi, allegri come un acquario. Costano 11,58 euro su www.suck.uk.com

foto Riccardo Lettieri

Francesco Faccin è nato a Milano nel 1977. Nel 2010 ha vinto il Design Report Award.

TRE DOMANDE A FRANCESCO FACCIN

Sono partito da una trave

Formatosi presso l'atelier di Enzo Mari, per Valsecchi1918 Francesco Faccin ha disegnato Traverso, un tavolo a incastri completamente smontabile, tutto giocato sulle simmetrie.
In Traverso la vera protagonista è la trave centrale... Quando penso a un nuovo oggetto parto da un dettaglio e ci costruisco intorno tutto il resto. Parto dal piccolo e arrivo alla forma generale, che in qualche modo cresce da sola. La trave ha una sezione che accoglie tutti i pezzi un gioco di forze come nelle travi sul tetto delle vecchie case di legno.
Tu hai lavorato a lungo sul tema degli incastri. Sì, anche Traverso vive grazie alle sagomature fresate sulla trave. Studiare come le parti si uniscono è un modo di rispettare ed esaltare le caratteristiche meccaniche della materia.
Qual è per te l'oggetto di design più rappresentativo della cucina italiana? Il cono del gelato, brevettato più di 100 anni fa da un italiano. È un contenitore funzionale, buono da mangiare e non lascia traccia nell'ambiente. È un progetto perfetto! [*marzia nicolini*]
www.francescofaccin.it www.valsecchi1918.it

PAGINE DA CONSERVARE

L'uomo ha dovuto imparare presto l'arte di conservare il cibo ed è stata la stessa natura a insegnarglielo. *Sole sale vento fuoco* di Carlo G. Valli, con prefazione di Gualtiero Marchesi (ed. Cierre, 16 euro), racconta in tono semplice la tradizione dei cibi conservati e le antiche tecniche per trasformarli, molte delle quali utilizzate ancora oggi.
www.cierrenet.it

BUON PESCE IN CITTÀ

Milano è marittima

Si dice che a Milano il pesce sia più fresco che in tante località di mare. È sicuramente vero in questo nuovo locale, arredato in bianco e blu, con nasse, reti e vele, in via Santa Tecla 3: a'Mare riesce a far rivivere in centro città l'atmosfera delle locande marinare delle nostre coste: un angolo di Mediterraneo aperto a pranzo e a cena. Varia e basata sulla freschezza delle materie prime la selezione dei piatti: dalle due cucine a vista escono *hamburger di gamberi con insalata iceberg e salsa al tuorlo d'uovo; tartare di salmone* (nella foto); *millefoglie di baccalà con polenta croccante* e, immancabile, *gran frittura di paranza.* [*m.n.*]
www.amarerestaurant.it

foto Ezio Manciucca, Riccardo Lettieri, Riccardo Gaglio

NUOVO INDIRIZZO A ROMA

Nasce l'officina bio

A Roma, in Borgo Angelico 30, vicino a San Pietro, cinque amici, due registi, due attori e un editore, hanno trasformato una palazzina liberty in un moderno luogo di incontro e di espressione culturale: sala da concerto, cinema, teatro, galleria e libreria. Soprattutto, l'hanno trasformata in un piccolo tempio di ristorazione biologica su tre piani. Si tratta di Officina Biologica, che a livello strada propone pizze e cibo di strada; a un piano superiore, gastronomia regionale con proposte del Lazio e dell'Italia centro-meridionale; al terzo piano c'è il ristorante con il lucano Federico Valicenti come chef esecutivo. Officina Biologica offre anche servizio di gastronomia con consegna a domicilio. [m.r.]
www.officinabiologica.it

100 ANNI DI CACAO

L'unica azienda alimentare di Milano ancora attiva in città, la fabbrica di caramelle e cioccolato Luigi Zaini, compie 100 anni. Dal 1913 delizia generazioni di golosi con bontà come "Emilia", blocco di cioccolato fondente extra (anche da 1 kg) per ricette dolci, e "Boero", famoso cioccolatino con liquore e ciliegia. L'azienda oggi ha 150 dipendenti, distribuisce in 50 paesi ed è ancora saldamente in mani familiari, quelle di Luigi e Antonella, nipoti del fondatore Luigi Zaini.
www.zainispa.it

PROFUMO DI LIMONE

Come trasformare un semplice limone in una boccetta di profumo? "Citrus Spray" di Lékué (15,28 euro) permette di spruzzare su cibi e bevande il succo di un limone o di un altro agrume in modo leggero e uniforme. Basta togliere la scorza nella zona del picciolo, innestare nella polpa il fusto dell'erogatore e premere. Il succo esce vaporizzato, quasi per magia...
www.lekue.it

LA SLOVENIA CI PREMIA!

I confini ci sono ancora, ma per fortuna non si vedono più. Così il nostro Marco Santini ha potuto realizzare il servizio "Tra le sublimi vigne del Collio", pubblicato su *La Cucina Italiana* lo scorso settembre, e farci conoscere ottimi vini e paesaggi meravigliosi. A questo articolo Spirit Slovenia e l'Ufficio del Turismo Sloveno di Milano hanno ora assegnato il premio come migliore fotoreportage sulla Slovenia. Un invito a tornare nell'altro Collio, a due passi da casa...

FARE IL PANE IN CASA

Acqua, farina e ceramica

Avete mai infornato il pane in un forno non ancora riscaldato? Si può fare con "Le Pain", stampo in ceramica Flame® di Emile Henry (119,90 euro, nei colori rosso e nero), dotato di una cupola non smaltata che garantisce umidità costante durante la cottura. Il risultato è una bella pagnotta fragrante, croccante fuori e morbida dentro: chiusa nello stampo, sotto la cupola, si conserva poi anche fresca a lungo.
www.emilehenry.com

All'interno dello spazio Pressforyou, è esposta e distribuita *La Cucina Italiana*, media partner dell'evento.

Al ristorante del Temporary Museum lo chef stellato Fabio Baldassarre prepara cene speciali su prenotazione.

A MILANO LA SETTIMANA DEL DESIGN

Alle radici della forma

A Milano è tempo di Salone del Mobile. E per il quinto anno consecutivo, gli indirizzi da tenere sott'occhio sono il Superstudio Più (via Tortona 27) e il Superstudio 13 (via Forcella 13 e via Bugatti 9), che con il "Temporary Museum for New Design" si propongono come vero museo dell'eccellenza, nel panorama del design internazionale. Installazioni emozionali, contaminazioni tra arte e design, grandi nomi e talenti emergenti sono protagonisti di mostre che si sviluppano lungo un originale percorso espositivo. Un fil rouge accompagna tutte le esposizioni e si percepisce fin dall'ingresso: *roots*, radici, in tutti i suoi significati. Natura, ambiente, rispetto delle tradizioni, ricerca, innovazione, origini, maestri affermati e giovani firme, nuove idee, frutti dell'ingegno e visioni del futuro. Dal 9 al 14 aprile, con orario continuato fino alle 23.

www.superstudiogroup.com

NUOVA BIRRA BIO

Esordisce in birrerie ed enoteche specializzate la birra "Spiga Reale", attualmente l'unica sul mercato fatta con l'antico grano khorasan Kamut® e malto di grano khorasan Kamut®. Completamente bio, è una birra ad alta fermentazione, non filtrata, non pastorizzata e rifermentata in bottiglia.

www.k3brauer.it

Il cappello Jupe è adatto per attacchi standard a vite E27.

UN'IDEA LUMINOSA

Paralume al taglio per tutti i gusti

Poter cambiare il coprilampada in cucina o in sala da pranzo secondo la stagione, l'umore o il tema di una cena. Bella idea, ma non facile da realizzare. Diventa un gioco da ragazzi con "Jupe" (gonna), coprilampada di metacrilato in colori brillanti (Skitsch, 99 euro), con grosso taglio laterale. Può essere montato e tolto, dice il designer Elia Mangia che l'ha creato, con la semplicità e la rapidità con cui si infila e sfila una gonna.

www.skitsch.it

foto Fotoberg

GRAFICA VINTAGE

Va in tavola la sindrome dell'età dorata

Portmeirion propone piatti, tazze, teiere e portauova con la grafica vintage della Kellogg's.

Dilaga quella che gli americani chiamano *golden age syndrome*, sindrome dell'età dorata, operazione nostalgia che fa rivivere il passato nelle sue immagini più felici. Un esempio è la nuova serie di porcellane "Vintage" (prodotta da Portmeirion), che Kellogg's propone per la prima colazione. Nostalgia anche nel progetto di Girocambiando, che recupera cassette di frutta e verdura per riciclarle in oggetti di arredamento. Anche qui ci sono vecchie pubblicità (in alto a sinistra, il piano di un tavolo), ma raccontano antiche fatiche di semine e raccolti. Un tuffo nel passato dell'Italia rurale, che accanto al vintage americano, contrasta come un film neorealista con un musical di Hollywood.
www.portmeirion.co.uk www.girocambiando.it

LE MARCHE A VOCAZIONE BIO

A 15 minuti d'auto da Urbino, nel cuore delle Marche, nell'area umida della Tenuta Ss. Giacomo e Filippo, con specchi d'acqua e querce secolari, lo chef stellato Stefano Ciotti ha inaugurato un progetto gastronomico all'insegna dell'ecosostenibilità, nel nuovo ristorante Urbino dei Laghi. E non poteva essere altrimenti, visto che il locale è all'interno di una tenuta di 360 ettari a coltivazione bio. Olio, miele e vino sono prodotti dall'azienda agricola, frutta e verdura arrivano in cucina direttamente dagli orti. E per la linea di pizze gourmet si utilizzano farine bio e un lievito madre di 65 anni affettuosamente chiamato Eleanor.
www.urbinodeilaghi.it

IN AGENDA

6-8 aprile
VinNatur
A Villa Favorita di Sarego (VI) salone dedicato ai vini prodotti secondo i principi di viticoltura naturale, con 138 produttori.
www.vinnatur.org

7-10 aprile
Vinitaly
A Verona quarantasettesima edizione del Salone internazionale dei vini e dei distillati.
www.vinitaly.com

25-28 aprile
Vini Passiti
A Volta Mantovana (MN) Mostra Nazionale dei Vini Passiti e da Meditazione.
www.vinipassiti.com

L'ARTE DI RAPPRESENTARE IL CIBO

Bello da mangiare... e da sfogliare

Il cibo è sempre stato centrale nelle rappresentazioni artistiche e grafiche di ogni epoca. Lo dimostra il libro *Bello da mangiare* (di Pia Baggi Sisini, ed. Nexo, 30 euro), in una galleria che comincia dal banchetto dipinto su vaso da un pittore di Cuma nel 330 a.C. e arriva alla *Donna che mangia* (scultura di Duane Hanson, 1971), passando per la pubblicità realizzata nel 1945 (nella foto qui sopra) per il libro di cucina *Perfect Cooking*. Cibi belli, da sfogliare...

foto Silvano Bacciardi, Riccardo Lettieri

sanna&delfini

Zafferano con patate

4 BUSTINE
ZAFFERANO
marca
3 CUOCHI

...oppure con riso, pasta, carne, pesce,
uova, verdura, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su WWW.3CUOCHI.IT

Una sfoglia a regola d'arte

Fresca all'uovo o secca di grano duro, tirata a mano o a macchina, lunga, corta o ripiena. Con gli strumenti che semplificano il lavoro, fare la pasta in casa sarà un divertimento

IMPASTA E TRAFILA
Kenwood

Linea morbida per la kitchen machine KMX 51. La struttura è in metallo pressofuso, il recipiente è in acciaio inox e ha una capacità di 5 litri. La regolazione della velocità è elettronica e la potenza è pari a 500 W.
Prezzo: da € 370
www.kenwoodworld.com

Tra gli accessori, il torchio con le diverse trafile per fusilli, maccheroni, linguine, bucatini e i tagliapasta per tagliatelle, tagliolini e trenette

Il recipiente ha l'impugnatura ergonomica e il coperchio paraschizzi trasparente con apertura per aggiungere gli ingredienti mentre si impasta.

ASCIUGA A VENTAGLIO
Marcato

Il Tacapasta di Marcato ha 16 bracci per appendere e far asciugare fino a 2 kg di pasta. All'interno della colonna centrale si trova un righello utile per tagliare la sfoglia senza rovinare il piano di lavoro, per raccogliere la pasta fresca in uscita dalla macchina e stenderla sui bracci.
Prezzo: € 25,60
www.marcato.net

NON LE SOLITE FORME
Gefu

Per divertirsi con paste ripiene originali, ecco gli stampi a forma di cuore, stella, fiore e triangolo. Il set è composto da 4 pezzi tutti in zinco e resina. Adatti per fare ravioli con ricche farciture.
Prezzo: € 34
www.schoenhuber.com

ROTELLA E STAMPI
Pedrini

Indispensabili per ravioli perfetti: la rotella taglia-chiudi (ø 45 mm), che mentre taglia sigilla il raviolo, o gli stampi classici, tondo (ø 50 mm) o quadrato (lato 70 mm). In metallo cromato con manico in ABS, sono lavabili in lavastoviglie.
Prezzo: da € 3,90
www.pedrini.com

10 ANNI DI GARANZIA
Marcato

Atlas 150 Wellness è la prima macchina per produrre pasta realizzata con materiali che non rilasciano metalli pesanti. Marcato ha brevettato un sistema di rulli in lega leggera anodizzata che restano integri anche dopo molte ore di uso grazie ai raschiatori rivestiti di resina polimerica. In 6 varianti di colore.
Prezzo: € 60,80
www.marcato.net

Inoltre sono disponibili
dodici
accessori per fare trenette, pappardelle, linguine, ravioli...

UN VERO MULINO DA TAVOLO

Una volta macinati, i cereali perdono velocemente le proprie caratteristiche organolettiche: per questo converrebbe utilizzarli subito dopo il processo di macinazione. Perché allora non provare a macinare a casa la farina per fare la pasta? Ormai sono più facili da reperire, nei negozi specializzati, sia le macine casalinghe sia i cereali ancora in chicco (grano, grano duro, orzo, segale, farro). Il mulino domestico Maxi è fatto interamente in legno di faggio, trattato con oli vegetali, e la mola è in lega di corindone. Macina 110 g di farina al minuto, pesa 6 kg e occupa lo spazio di una macchina da caffè. Prezzo: € 297.
www.anticomulino.org

LO SPESSORE DELLA PASTA
Tescoma

Il matterello con spessori regolabili della linea Delicia di Tescoma è un vero aiuto per tirare la sfoglia a mano perché consente di regolare lo spessore della pasta da 1 a 8 mm. È lungo 50 cm. Non si può lavare in lavastoviglie.
Prezzo € 19,90
www.tescomaonline.com

foto Studio Fuoco, Dalibor Michalcik, Beatrice Prada

Un portale sulle miniere del cibo

Milioni di pagine dedicate a prodotti e ricette: ormai la gastronomia è la regina del web. Ma quanto sono attendibili tutti questi siti? Quelli delle Associazioni di produttori e Consorzi offrono informazioni accurate e super partes. E promuovono un consumo consapevole

TESTO MARINA BELLATI

foto arch. Ente Nazionale Risi

Gli italiani che utilizzano il web sono sempre più numerosi. Lo dice il rapporto Censis/Ucsi 2012 sulla comunicazione, secondo il quale ormai oltre il 62% dei nostri connazionali (quota cresciuta del 9% in un anno) naviga su Internet per accedere a servizi e informazioni di ogni genere. In questo mare magnum di notizie, i temi legati a cibo e ricette sono fra i più trattati, approfonditi, chiacchierati. Persino Google Trends, pagina web che scodella statistiche sulle tendenze in atto, conferma la costante crescita dell'interesse di chi naviga in Rete nei confronti di parole quali "ricette", "cibo", "ingredienti", "alimentazione" o "cucina". Un segno dei nostri tempi, certo; e se per scovare una ricetta introvabile, approfondire le tradizioni gastronomiche di una zona, scoprire cosa sono i *guefus*, il *sugolo* o le *ciriole* può esserci d'aiuto Internet, ben venga. A patto di saper selezionare le migliori fonti d'informazione.

Mondine online e la legge dei maccheroni

Prendiamo per esempio il riso, un cereale "universale", comune a moltissime culture e apprezzato da nord a sud dello Stivale, caldo o freddo, dolce o salato: non è facile districarsi fra le innumerevoli varietà presenti sugli scaffali, sapere in cosa si differenzia il riso bianco dal parboiled o ancora decidere se acquistare Arborio o Carnaroli, Baldo o Vialone nano. Ogni dubbio può essere risolto sul portale www.enterisi.it, che fra le sue attività ha il compito di promuovere il riso italiano ed effettuare il controllo di tutta la commercializzazione del riso nazionale. Il sito consente di scoprire, per esempio, che oggi l'Italia vanta il primato di maggior produttore europeo di riso. Non mancano le informazioni sulle proprietà nutritive, sul processo di raffinazione, sugli usi dei vari tipi di riso in cucina, videoricette e perfino una sezione dedicata ai bambini, con giochi didattici a tema. Infine, una curiosità. Nella sezione "mediateca" si possono ascoltare le registrazioni originali dei canti delle mondine, raccolti dal vivo negli anni '50 del secolo scorso e rimasterizzati in digitale.

Pure spaghetti & co. sono ampiamente documentati sul web (alla voce "pasta italiana" compaiono circa 14 milioni di risultati) e ogni produttore fa a gara per rendere il proprio sito accattivante e ricco di notizie. Ma se si cercano informazioni super partes è utile l'indirizzo www.aidepi.it, realizzato dall'associazione delle industrie del dolce e

A destra
Sul portale dedicato ai salumi italiani si trova una guida alle diverse varietà.
A sinistra
Una campagna per il consumo del riso degli anni '50, sul portale dell'Ente Risi.

della pasta italiane. Il sito racconta come siamo passati dai *laganon* della Magna Grecia alle lasagne, dai *macaronis* genovesi agli odierni maccheroni, e riporta informazioni utili per fare scelte d'acquisto consapevoli.
Per esempio ci informa che esiste una specifica legge (del 1967) che per la produzione di pasta secca impone l'utilizzo esclusivo di grano duro, fatta eccezione per la pasta fresca, per la quale è consentito l'uso di farine di grano tenero; e ancora, che per "pasta all'uovo" s'intende quella prodotta con semola e uova intere di gallina, per un peso di almeno 200 g di uovo per ogni chilo di semola; o ancora che nella pasta secca l'umidità finale non deve essere superiore al 12,5%.

Il salame va col kiwi, lo dice il web

Di tutto e di più sui salumi italiani si trova invece cliccando sul sito www.salumi-italiani.it. Qui si può andare a caccia d'informazioni sugli innumerevoli prodotti della norcineria nostrana e imparare per esempio che di prosciutti crudi tutelati (Dop o Igp) ne esistono ben 11 tipi, o scoprire le differenze fra la Soprèssa Vicentina e la Soppressata di Calabria, conoscere il salame d'oca di Mortara o il marchigiano Ciauscolo che si può spalmare sul pane. Utili pure i consigli relativi al taglio e alla conservazione dei salumi: per esempio si impara come trattare il culatello, che va liberato dalle corde che lo avvolgono, inumidito con acqua, spazzolato e mantenuto per 2-3 giorni avvolto in un panno imbevuto di vino prima di essere privato della pelle, rifilato dal grasso e tagliato a fette sottili. Curiosi i consigli per gli abbinamenti: per esempio, lo sapevate che il salame va a nozze con i kiwi, le mele verdi Granny Smith o la melagrana? O che il gusto della mortadella ci guadagna se accostato alla mousse di pera e il contorno ideale di questo salume è un'insalata di patate? Tutte informazioni a portata di mouse, come il ricettario "Le ricette delle Cesarine", libricino scaricabile gratuitamente che raccoglie le ricette a base di salumi elaborate dalle socie dell'associazione (le "Cesarine", per l'appunto, www.homefood.it) che a casa propria propongono cucina tradizionale e ospitano i soci che provengono da tutto il mondo.

E sul monitor appare il boleto perfetto

Anche i porcini hanno un sito dedicato: è quello del Fungo di Borgotaro Igp, l'unico in Europa a godere dell'Indicazione geografica protetta (www.fungodiborgotaro.com). Il portale riporta informazioni utili sulle caratteristiche dei vari tipi di boleti compresi nella denominazione (ampiamente documentati nella sezione fotografica) e ricette di ogni tipo, ma offre anche molto di più: chi volesse dedicarsi in prima persona alla ricerca dei boleti, qui può avere tutte le informazioni in merito alle normative che regolano la raccolta nella zona, consigli sul kit del perfetto raccoglitore di funghi e perfino una tabella costantemente aggiornata, che indica l'andamento della crescita dei pregiati porcini. Non solo: per chi volesse andare a colpo sicuro nel bosco, per funghi, il portale segnala le escursioni organizzate dal Gruppo guide ambientali escursionistiche delle Valli del Taro e del Ceno (www.trekkingtaroceno.it).

Una app svela i segreti del formaggio

La letteratura online è ricchissima di contenuti anche sul tema dei formaggi. In rete sono presenti i siti a cura dei Consorzi di tutela dei principali prodotti caseari a Denominazione, dal Parmigiano Reggiano al Grana Padano, dal Bitto valtellinese al Pecorino romano, fino al recente www.altiformaggi.it, sito dell'associazione fra i consorzi di tutela del Taleggio, Provolone Valpadana, Quartirolo Lombardo e Salva Cremasco, che di recente hanno inaugurato una sede a Treviglio dove vengono effettuate lezioni e degustazioni. Più generalista ma ricco di informazioni il sito di Assolatte (www.assolatte.it), per esempio sulla materia prima e la filiera produttiva, sui derivati, sui principi nutrizionali dei formaggi e la loro corretta presenza in una sana alimentazione. L'associazione dei produttori lattiero-caseari pubblica online anche un notiziario mensile, con il contributo di studi internazionali, ricercatori, medici, dietologi, che fa il punto su vari argomenti di comune interesse: il formaggio nella dieta della donna in gravidanza, perché usare latte e derivati per restare in forma, i falsi miti alimentari degli italiani o ancora il ruolo dei prodotti lattiero-caseari nell'alimentazione mediterranea. Dal portale ci si può collegare e scaricare l'app gratuita "Formaggi" in cui sono elencate 92 specialità e di ciascuna sono indicate ricette, abbinamenti consigliati e curiosità.

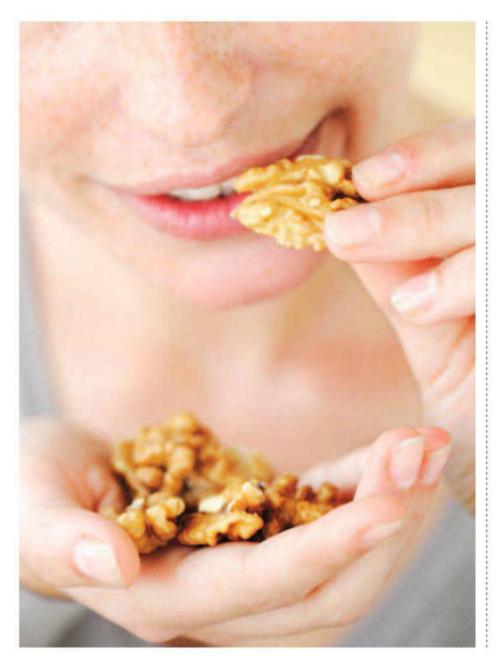
Qui scopriamo che il Bagoss è il nome dialettale del paese di Bagolino, dove è concentrata la maggiore produzione; che il Fiore Sardo anticamente era prodotto con un particolare caglio vegetale, da cui il nome "fiore" e persino che al Gorgonzola nel 2011 è stato dedicato un francobollo. Un'applicazione che consente di ricercare un formaggio per nome, tipologia di stagionatura, per tipo di pasta (molle, spalmabile, dura) o di latte utilizzato.

MUSEI ONLINE

Con le sue 26 Dop e Igp e gli oltre 200 prodotti censiti come "tradizionali", il territorio di Parma è considerato la *food valley* italiana. Non stupisce che proprio in questa zona siano nati i "Musei del Cibo", con l'obiettivo di valorizzare i vari prodotti d'eccellenza del Parmense (www.museidelcibo.it).
I quattro musei sono strategicamente inseriti nel territorio: quello del Parmigiano Reggiano a Soragna, quello del Prosciutto di Parma e dei Salumi tipici a Langhirano, quello del Salame di Felino nell'omonimo comune, quello del Pomodoro a Giarola, nel comune di Collecchio.
Attraverso il portale dei musei si possono scaricare le audio guide, trovare ricette e informazioni sui percorsi turistici della zona, dal tour dei castelli alla via Francigena. E per i bambini, c'è persino il Quiz sui Musei del Cibo.

Buono snack a tutti, con intelligenza

Chi non ha mai voglia di uno spuntino? Niente sensi di colpa: mangiare tra un pasto e l'altro non è sbagliato. Anzi, i nutrizionisti lo raccomandano. Basta scegliere bene: tre noci, una mela, una scaglia di grana... E soprattutto, al bando il junk food

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

Anche la Treccani ha ceduto: "Snackizzazione, processo di progressiva frammentazione del modo con cui vengono consumati i pasti, resi per lo più rapidi e leggeri alla stregua di uno spuntino". Come dire: snack uno dietro l'altro invece di colazione, pranzo e cena. Una moda imperante negli Usa, che si sta diffondendo anche da noi. E la salute? Un conto è frazionare i pasti nella giornata, un conto sbocconcellare in modo disordinato, piluccando tra patatine, merendine e altri snack. I nutrizionisti sono i primi ad affermare che la suddivisione classica dei pasti in colazione, pranzo, cena e due spuntini è la soluzione giusta per evitare sia i cali d'energia durante la giornata sia il rischio di abbuffate. È la cosiddetta "regola delle tre ore": non lasciarne passare di più senza mettere qualcosa sotto i denti per evitare di rimanere senza carburante… e allora ecco che tra la prima colazione e il pranzo ci sta bene uno spuntino, così come è perfetta una merenda a metà pomeriggio, ma questi snack devono essere ben calibrati!

Il fascino perverso del junk food

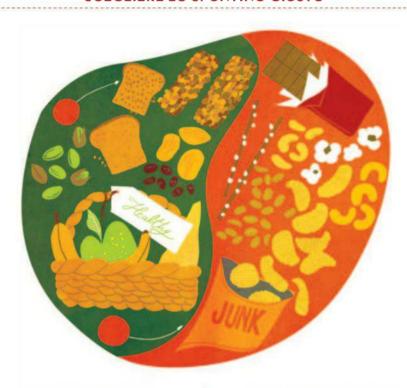
Ecco un altro termine entrato ormai nel gergo comune: junk food, "cibo spazzatura". L'identikit del junk food è facile da tracciare: tante calorie, grassi a profusione, vitamine neanche a parlarne, additivi e aromi sintetici in quantità. Un profilo che accomuna chips, popcorn, barrette ripiene… tutti prodotti che esercitano un'attrazione irresistibile.
Proprio questa è l'idea con cui i junk food vengono progettati: non importa che siano buoni o sani, devono essere irresistibili. Proviamo a chiederci perché, quando apriamo un pacchetto di patatine, nel giro di 5 minuti l'abbiamo già finito… Una tira l'altra, ma il segreto della loro golosità non è nel gusto, quanto nella croccantezza e nell'alta quantità di sale che contengono. Quando mettiamo in bocca la prima patatina del sacchetto e iniziamo ad addentarla, la sua consistenza croccante

GIORGIO DONEGANI
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

oppone resistenza; gli psicologi si sono accorti che nella nostra mente, inconsapevolmente, si scatena una sfida, facile da vincere: si aumenta un po' la pressione dei denti e la patatina cede di schianto, con un *crock*! Abbiamo vinto la battaglia, ma è una vittoria di Pirro: arrivata sulla lingua la patatina si vendica scaricandoci sopra una quantità di sale mostruosa; dalle papille parte un segnale d'allarme al cervello, che cerca di diluire l'eccesso di sale stimolando la produzione di saliva. A questo punto dobbiamo deglutire, ma la produzione non si arresta: è la cosiddetta "acquolina". E come asciugarla se non con un'altra patatina?

Dolci o salati, purché leggeri...

Tanto lo spuntino di metà mattina quanto la merenda del pomeriggio possono essere dolci o salati. Quello che importa è soprattutto il conto delle calorie: la quota giusta è tra le 100 e le 200 kcal. Come dire che dovrebbero dare ciascuno il 5-10% delle calorie giornaliere, considerando una dieta da 2000 kcal al giorno per una persona che svolge una normale attività fisica. Quanto alla composizione, sarebbe meglio che gli snack fossero più ricchi di carboidrati complessi, come l'amido, e relativamente poveri di proteine e grassi. Il che, tradotto in pratica, lascia spazio a moltissime possibilità. Per chi ama il dolce, una fetta di pane tostato con un cucchiaio di marmellata non supera le 130 kcal e si digerisce in un attimo. Meglio ancora una mela e uno yogurt, ma non sono da demonizzare nemmeno le cosiddette "merendine all'italiana", crostatine o pan di Spagna che mettono la farina al primo posto degli ingredienti. Se le preferenze vanno al salato, il classico pacchetto di cracker non arriva a 120 kcal e lascia spazio anche a un pochino di ricotta per renderlo più gradevole. E perché non pensare a una bella bruschetta? Una fetta di pane, un filo di extravergine d'oliva e un pomodoro maturo, per ricaricarsi di energia e fare il pieno di antiossidanti.

SCEGLIERE LO SPUNTINO GIUSTO

5 SNACK SANI E GUSTOSI...

1. Frutta fresca, essiccata e disidratata
La frutta è l'alimento ideale per spuntini salutari. Quella fresca è naturalmente dolce, idratante, poco calorica e ricca di vitamine, antiossidanti, minerali e fibre. Ma anche la frutta essiccata è preziosa: un concentrato di nutrimento che, nella giusta dose, si abbina bene allo yogurt.

2. Barrette ai cereali
Meglio scegliere quelle a base di cereali integrali, ricche di fibra e più sazianti, perfetti per sostenere l'organismo nei momenti di pausa. Un consiglio: leggere con attenzione l'etichetta nutrizionale.

3. Formaggio grana
Ricchissimi di calcio e di proteine, Parmigiano Reggiano o Grana Padano si prestano egregiamente per spuntini e merende, con il solo accompagnamento di un paio di cracker o di grissini. Oggi in commercio si trovano snack pronti a base di questi formaggi.

4. Frutta a guscio e pistacchi
Mandorle, noci, nocciole... tre semi al giorno sono un'assicurazione per la salute. Ma tre mandorle non sono di grande soddisfazione per chi ha appetito. Meglio allora i pistacchi: ricchi di grassi "buoni", danno un po' meno calorie e se ne possono mangiare anche una quarantina.

5. Cracker, fette e gallette
I cracker forniscono ottime quantità di amido e, nella versione non salata, fanno da accompagnamento ideale al formaggio. Oggi però sono comparse infinite alternative con profilo nutritivo simile: dalle fette integrali ai tarallucci, sino alle gallette di riso soffiato.

E ALTRI 5, "TROPPO" GUSTOSI

1. Patatine in busta
Un pacchetto da 100 g fornisce più di 500 kcal, con una quantità spropositata di grassi e di sale. Per queste ragioni non possono essere considerate snack da consumare come merenda o, peggio, come spuntino per la ricreazione a scuola, ma golosità da concedersi con moderazione.

2. Popcorn
Minima la differenza tra patatine e popcorn, snack ipercalorico pieno di grassi e sale. Nemmeno quelli in busta per il microonde sono migliori, mentre una scelta accettabile sono i semi da scaldare in pentola, con poco olio.

3. Barrette dolci ripiene
Vere bombe caloriche dalla composizione assurdamente complicata. Una lista di ingredienti dai nomi non sempre comprensibili, a dare un sapore dolcissimo (caramella mou o cocco) e una consistenza fatta apposta per incollarsi ai denti.

4. Arachidi salate
Se noci, pistacchi e mandorle sono snack sani, le arachidi salate trovano invece un semaforo rosso. La tostatura che le rende croccanti e la quantità esagerata di sale che le ricopre scatenano inevitabilmente l'effetto "una tira l'altra" che porta a sfondare in un attimo il tetto delle calorie.

5. Estrusi
Si chiamano "estrusi" per la tecnica con cui vengono prodotti, ma sarebbe più azzeccato chiamarli "astrusi" per l'artificialità delle loro forme e sapori. Sono quegli snack indefiniti che sanno di formaggio, pancetta o speck... Calorie "vuote" a imitazione di alimenti naturali.

illustrazioni Sanna Mander/Pekka, Karin Kellner/2DM. Foto TIPS Images

Oggi vieni a pranzo da me

Un invito dell'ultimo minuto. Una spesa rapida. Un buon primo piatto. E la tavola ben apparecchiata, senza fronzoli. L'accoglienza può essere perfetta anche con i ritmi moderni. A cui le regole dell'ospitalità si adeguano

STYLING CRISTINA MERCALDO FOTO ALVISE SILENZI

Nella pagina a fianco
Sedia "Cherish" in faggio grezzo (Horm, 152 euro) e borsa "Nest Basket" in plastica (Reisenthel, 15 euro). Ceste "Safari" (Atipico, 2 pz a 116 euro). Sulla consolle "Pagnol" (Maisons du Monde, 399 euro) bottiglia in porcellana smaltata (ISI, 125 euro) e anemoni finti (Sia Home Fashion, 11,50 euro). Bottiglia in vetro soffiato (Atipico, 90 euro) e barattolo in vetro (Sia Home Fashion, 25 euro). Taglieri "Aquaresist" in faggio (Tescoma, 19,90 e 24,90 euro). Robot "Artisan" (KitchenAid, 619 euro).

In questa pagina
Casseruola "Shiba" con manico in legno e cucchiaio in ciliegio (Alessi, 115 e 8,50 euro). Asciugamano "Dotty Check" (Zara Home, 2 pz a 9,99 euro). Barattolo "Oslo" (Sia Home Fashion, 75 euro) e cucchiaio "Dry" (Alessi, 10 euro).

In questa pagina Asciugamano "Dotty Check" (Zara Home, 2 pz a 9,99 euro) e set "Classic" per sale e pepe (Tescoma, 2,90 euro). Tovagliolo "Holly" (Zara Home, 4 pz a 22,99 euro) e tovagliolo "Ros" con fiori (Society by Limonta, 6 pz a 210 euro). Sottopiatto di porcellana e piatti "Grafismi", dipinti a mano (ISI, 68 euro e a partire da 36 euro cad.). Ciotola color argento (Ikea, 10,99 euro) e posate "Dry" in acciaio (Alessi, a partire da 10,50 euro cad.).
Nella pagina a fianco Sul tavolo "Key West" (Maisons du Monde, 490 euro), piatti e scodelle "Grafismi" (ISI, a partire da 36 euro cad.), calici "Dressed" (Alessi, 22 euro cad.), bicchieri e bottiglia in porcellana smaltata (ISI, a partire da 36 euro cad. e 150 euro). Fiori finti (Sia Home Fashion, da 3,90 a 11,50 euro). Sedia "Cherish" (Horm, 188 euro), tavolino "Tamburo" in tondino d'acciaio (Atipico, 320 euro) e lanterne (Atipico, da 21,80 a 60,50 euro).

Che ci si ponga l'alto obiettivo formulato nel Settecento dal diplomatico Brillat-Savarin che invitare qualcuno a pranzo vuol dire incaricarsi della sua felicità per le ore che passa sotto il nostro tetto. O la si pensi come lo scrittore Ambrose Bierce, che un secolo dopo con ironia diceva che ricevere è la virtù di nutrire e ospitare persone che non hanno bisogno di essere nutrite né ospitate. Comunque sia, parenti e amici a tavola restano un piacevole impegno che il moderno bon ton solleva da tanti obblighi del passato. Come la tovaglia, ieri doverosa, oggi un surplus su tavoli con belle superfici. O come le scodelle e i bicchieri da locanda, impensabili ai tempi delle tazze per consommé e della cristalleria. Un'assenza di diktat che va a vantaggio di moderni stili di accoglienza come questo, basato su un mix di fantasie grafiche bianche e nere con pennellate di azzurro usate come piacevole nota complementare.

Canederli allo Speck

Ricetta per quattro persone

1 cipolla piccola

2 cucchiai di farina

300 gr. di pane

¼ lt. latte o acqua

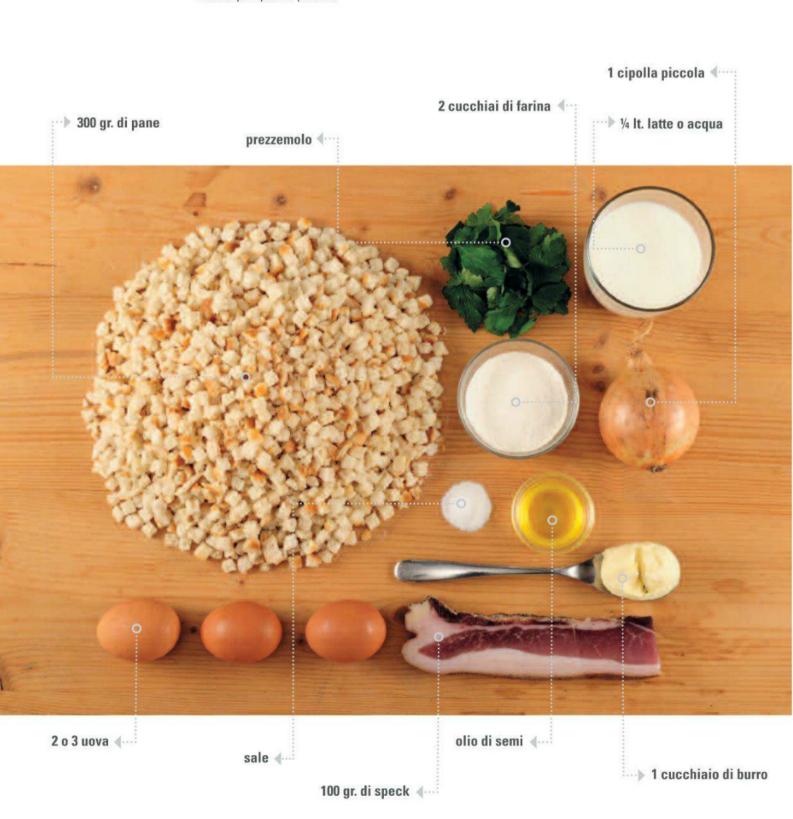
prezzemolo

2 o 3 uova

olio di semi

sale

1 cucchiaio di burro

100 gr. di speck

Quando gli ingredienti e le esperienze determinano la differenza

La cucina di un popolo o di un territorio racconta sempre le vicende storiche a esso connesse.

Anche la zona di Merano non si sottrae a questa regola. Gli incontri tra persone di diversa provenienza, evidente nell'architettura e nelle tradizioni, hanno determinato la nascita di una cultura culinaria molto particolare e apprezzata.

L'antica cucina altoatesina ha le sue origini nelle case dei poveri contadini, che avevano come obiettivo quello di riuscire a preparare cibi sostanziosi e saporiti, con ingredienti provenienti dai propri masi.
Da qui nascono i canederli, le patate arrostite, i crauti con carne affumicata o salmistrata e i tanti dolci come gli strudel di mele, i "Bauernkrapfen" (crostoni ripieni di confettura) e le Apfelkuechlein (frittelle di mele).

Dopo le guerre mondiali e la successiva annessione dell'Alto Adige all'Italia, persone di origine italiana hanno iniziato a vivere accanto a persone di origine tedesca e anche le rispettive tradizioni culinarie hanno iniziato a convivere.
Questo felice connubio ha portato a una viva contaminazione dove, accanto alle patate hanno trovato spazio i pomodori, vicino alla carne le olive, e i canederli sono stati affiancati dagli spaghetti e dalla pasta in generale.

La conseguenza naturale sono piatti particolari e creativi che utilizzano materie prime provenienti principalmente dal territorio, fatti dalle abili mani di chef famosi o da quelle non meno capaci di cuochi di trattorie e masi.

La provincia di Bolzano è, in Italia, il territorio con il maggior numero di chef che hanno ottenuto il riconoscimento della Stella Michelin e, in particolare, ben cinque di essi risiedono e lavorano a Merano o negli immediati dintorni.
I riscontri più diretti dell'eccellente qualità della gastronomia locale si trovano però nelle trattorie o nelle locande di paese e nei masi lungo i sentieri di montagna. Da padre in figlio sono tramandate ricette e piccoli segreti che fanno la differenza in cucina, come i trucchi per l'impasto o i consigli per la lievitazione del pane.
L'unico modo per conoscerli o per gustarne i sapori è viaggiare liberamente attraverso il territorio, lasciandosi guidare dai suggerimenti della gente del posto, seguendo le guide gastronomiche e ... il proprio istinto.

Informazioni: Merano e dintorni
Tel. 0473 200 443
www.meranodintorni.com

Martha Zmailer del maso Zmailer a Scena

©Merano Marketing/Andreas Marini

Preparazione

Incorporate il pane nel latte. Tagliate la cipolla a dadini e la fate appassire nel burro. Aggiungete il pane, mescolando. Prendete lo speck che avete tagliato a dadini e lo soffriggete leggermente nell'olio. Poi lo unite al pane e aggiungete le uova, il sale e il prezzemolo. Amalgamate bene con le mani. Al termine aggiungete la farina e dalla massa risultante formate dei canederli tondi. Lasciate sobbollire in acqua e sale per 10 minuti circa.

foto Riccardo Lettieri

MENU RAPIDO

RICETTE WALTER PEDRAZZI   FOTO BEATRICE PRADA

Spiedini saporiti con primo sale

Impegno: **FACILE**   Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

- **150 g formaggio primo sale**
- **100 g fave fresche pelate**
- **3 filetti di acciuga sott'olio**
- **pane casareccio**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva - pepe**

Ritagliate dal pane 12 dadi (lato 3 cm) senza crosta, ungeteli leggermente e metteteli a tostare in forno per qualche minuto a 200 °C, poi fateli intiepidire.
Infilzatene 3 su uno stecco alternandoli con 2 dadi di primo sale. Preparate così altri 3 spiedini.
Tritate le fave. Tritate un ciuffo di prezzemolo. Tritate le acciughe.
Rosolate in padella in 3 cucchiai di olio il prezzemolo tritato; quando sfrigola unite le acciughe, togliete dal fuoco, stemperatele bene, quindi aggiungete le fave e mescolate con una macinata di pepe.
Servite gli spiedini con questa salsina.

Tagliatelle al salto con champignon e cipollotti

Impegno: **FACILE**   Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**   **Vegetariana**

- **320 g tagliatelle**
- **100 g 3 champignon**
- **70 g lattughini**
- **2 cipollotti**
- **salvia - prezzemolo**
- **burro - olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mondate e affettate a rondelle i cipollotti. Mondate anche gli champignon e tagliateli a lamelle sottili.
Fate appassire i cipollotti in 3 cucchiai di olio e una noce di burro con un pizzico di sale, un piccolo ciuffo di salvia tritata e un pizzico di prezzemolo tritato.
Lessate le tagliatelle in acqua bollente salata e poi scolatele direttamente nella padella con i cipollotti. Togliete quindi dal fuoco, unite i lattughini e i funghi, mescolate e servite subito.

Alette di pollo speziate e patate novelle in cartoccio

Impegno: **FACILE**   Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**   **Senza glutine**

- **12 alette di pollo piccole**
- **600 g patate novelle**
- **zenzero in polvere**
- **paprica dolce - curcuma**
- **coriandolo in polvere**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Private le alette della parte terminale e poi dividete il resto in due pezzi nel punto di giuntura; se necessario, strinatele e sciacquatele sotto l'acqua corrente.
Raccogliete le alette in una ciotola capace e conditele con 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaino di zenzero, un pizzico di curcuma, 2 cucchiaini di paprica dolce, 1 cucchiaino di coriandolo; massaggiate bene le alette per insaporirle.
Lavate le patate e affettatele in spesse rondelle direttamente nella ciotola delle alette.
Dividete gli ingredienti in 2 cartocci e accomodateli su una placca da forno unta di olio.
Infornate a 200 °C per 30-35'.
Sfornate, aprite il cartoccio, salate e servite.
Lo chef dice che ungere la teglia dove si cuoce il cartoccio serve a sviluppare un calore maggiore alla base a contatto con il cartoccio e perciò a ottenere una cottura più uniforme e migliore.

TABELLA DI MARCIA
Preparate i cartocci di pollo e patate e infornateli. Mentre i cartocci sono in forno, preparate gli spiedini. Tagliate le verdure per il soffritto delle tagliatelle. Mettete a bollire l'acqua e intanto fate il soffritto.

Ciotola GIOVElab, bicchiere Alessi, tagliere De Padova, fondo realizzato con prodotti Oikos

25 minuti
Tagliatelle al salto
con champignon e cipollotti
25 minuti
Spiedini saporiti
con primo sale
45 minuti
Alette di pollo speziate
e patate novelle in cartoccio

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Sformatini di piselli e porri stufati

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

400 g latte
270 g porro
200 g piselli sgranati
30 g grana grattugiato
20 g farina più un po'
2 uova
2 tuorli
burro - alloro
sale - pepe

Cuocete i piselli nel latte per 12-13', poi frullateli con la farina e passateli al colino fine.
Battete uova e tuorli con il grana e un pizzico di sale e di pepe, uniteli alla crema di piselli e amalgamate bene.
Imburrate 4 stampi cilindrici (ø 8 cm, h 5,5 cm) oppure 4 stampi da tartelletta (ø 12 cm, h 2,5 cm). Foderate il fondo con un disco di carta da forno e infarinateli.
Distribuite il composto negli stampini e cuoceteli a bagnomaria in forno a 150 °C: 40' per gli stampi cilindrici, 30' per gli stampi da tartelletta.
Mondate e affettate il porro, poi stufatelo in padella con 25 g di burro e una foglia di alloro per 15' circa.
Liberate gli sformatini dagli stampi e serviteli con i porri stufati.

Insalata di patate e barba di frate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Vegetariana senza glutine**

450 g patate pelate
350 g barba di frate
40 g grana
limone - alloro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tagliate a tocchetti le patate, raccoglietele in una ciotola e profumatele con la scorza di un limone, poi cuocetele a vapore per 20' circa.
Mondate la barba di frate e lavatela con molta cura (dovrete ottenerne circa 200 g); lessatela poi in acqua bollente con un filo di olio e un paio di foglie di alloro per 3'; spegnete, salate, lasciate riposare la barba di frate nella sua acqua per 1', infine scolatela.
Condite le patate con 30 g di olio, sale, pepe e succo di un limone e servitele con la barba di frate e il grana a scagliette.

Crespelle leggere alla ricotta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

250 g fragole
200 g ricotta
120 g farina
70 g 2 albumi
15 g zucchero a velo
zucchero semolato
burro - limone
menta - sale

Battete gli albumi con 10 g di zucchero a velo e un pizzico di sale, poi unite 2 foglioline di menta tritate e la farina: otterrete un composto elastico.
Stemperatelo con 110 g di acqua mescolando con la frusta.
Cuocete 8 crespelle in una padella velata di burro del diametro di 20 cm.
Setacciate la ricotta per renderla più cremosa e amalgamatela con 5 g di zucchero a velo.
Pulite le fragole, lavatele e tagliatele a fettine.
Inumidite la superficie delle crespelle strofinandole con mezzo limone, poi passatele dalla parte bagnata di limone nello zucchero semolato; farcite dal lato non inzuccherato con la ricotta e 4-5 fettine di fragola, chiudete a metà e infornate sotto il grill per 3-4', affinché lo zucchero si caramelli.
Servite 2 crespelle a testa.

TABELLA DI MARCIA
Mettete a cuocere le patate e i piselli.
Mondate la barba di frate e lessatela.
Preparate gli sformatini e metteteli in forno.
Fate le crespelle.

Ciotola delle patate GIOVElab, tagliere De Padova, fondo realizzato con prodotti Oikos

268 kcal/porzione
Crespelle leggere alla ricotta

239 kcal/porzione
Insalata di patate e barba di frate

265 kcal/porzione
Sformatini di piselli e porri stufati

2,85 euro/persona

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Spaetzle di cannellini arrostiti

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

250 g cannellini lessati
200 g farina
120 g latte
2 uova
noce moscata - prezzemolo
burro - sale

Frullate i cannellini e passateli al setaccio (otterrete circa 200 g di polpa); lavorando con la frusta unite le uova e il latte, poi amalgamate la farina, sale e noce moscata.
Raccogliete il composto nell'apposito strumento per gli spaetzle e fatelo colare sopra una pentola con acqua salata in ebollizione.
Scolate gli spaetzle dopo un paio di minuti da quando vengono a galla.
Rosolateli quindi in padella con una noce di burro e un ciuffo di prezzemolo tritato.

Polpette di trota salmonata al coriandolo

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

400 g filetto di trota salmonata
70 g 3 fette di pancarré
latte
prezzemolo
coriandolo in polvere
vino bianco secco
olio extravergine di oliva - sale

Private della crosta il pancarré e ammollatelo nel latte.
Spellate il filetto di trota, tritate grossolanamente la polpa e amalgamatela con il pancarré ammollato nel latte e leggermente strizzato, un cucchiaio di olio, mezzo cucchiaio di prezzemolo tritato e sale.
Tostate dolcemente un pizzicone di coriandolo in una padella senza grassi. Appena si sarà scaldato, unitelo alla polpa di trota, amalgamando bene.
Formate delle piccole polpette e rosolatele in padella con 2 cucchiai di olio per un paio di minuti per lato, poi sfumate con 3-4 cucchiai di vino e proseguite nella cottura per 3-4' ancora, infine cospargete con prezzemolo tritato di fresco e un pizzico di coriandolo.

Macedonia di verdure cotte allo yogurt

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana senza glutine**

300 g patate
250 g cimette di broccolo
180 g carote
150 g piselli surgelati
125 g yogurt intero
latte - burro
zucchero - sale

Pelate le patate, tagliatele a tocchetti e cuocetele a vapore con le cimette di broccolo per 12'.
Pelate anche le carote e tagliatele a rondelle abbastanza sottili; stufatele con un bicchiere di acqua, un pizzico di sale, uno di zucchero per 2-3', poi unite i piselli, 50 g di latte, riportate sul fuoco e cuocete per 1' dalla ripresa del bollore.
Rosolate in padella con una noce di burro patate e broccoli; lasciateli sfrigolare per un paio di minuti, quindi unite le carote e i piselli; saltate tutto a fiamma vivace per 1', infine aggiungete lo yogurt e cuocete ancora per 1'.

TABELLA DI MARCIA
Mettete a lessare le patate e i broccoli. Preparate le polpette di trota. Fate il composto degli spaetzle. Completate il misto di verdure. Cuocete infine gli spaetzle e le polpette.

Piatto fondo e ciotola GIOVElab, tagliere De Padova, fondo realizzato con prodotti Oikos

0,80 euro/persona
Spaetzle di cannellini arrostiti
1,30 euro/persona
Polpette di trota salmonata al coriandolo
0,75 euro/persona
Macedonia di verdure cotte allo yogurt

Antipasti

Ragù di fave e gamberi nei nidi di porro

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

300 g fave sgranate
300 g 1 grosso porro
12 code di gambero
pangrattato
vino bianco secco
timo
insalata di stagione
olio extravergine di oliva
sale

Tuffate le fave in acqua bollente salata; quando l'acqua riprende il bollore, scolatele e fatele raffreddare in acqua e ghiaccio. Infine sbucciatele.
Mondate il porro e tagliatelo a metà per il lungo. Sbollentatelo in acqua bollente salata per 3', poi sfogliatelo e con le foglie foderate i bordi di 6 stampi ad anello (ø 7 cm).
Sgusciate le code di gambero, lasciando solo la parte terminale della coda (telson). Saltatele in un filo di olio, a fuoco vivo, per 2-3', poi toglietele e mettetele da parte. Nella stessa padella, mettete le fave sbucciate e saltatele per 1'; salatele, bagnatele con uno spruzzo di vino bianco, cuocetele ancora per 1-2', poi spegnete.
Profumate le fave con un rametto di timo sfogliato e mettetele negli stampi ad anello, posati su una teglia foderata di carta da forno. Cospargete in superficie con il pangrattato, irrorate con un filo di olio e infornate a 190 °C per 12-15'.
Sfornate i nidi, togliete gli stampi e serviteli caldi, accompagnati dai gamberi saltati e da una insalata di stagione.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Sylvaner, Valdinievole Bianco, Colli Altotiberini Grechetto
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Ragù di fave e gamberi nei nidi di porro

Blinis di carota con scamorza, prosciutto e rucola

Impegno: **MEDIO** Persone: **10**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

300 g carote
250 g farina
250 g latte
200 g scamorza affumicata
70 g prosciutto cotto
5-6 g lievito in polvere per prodotti da forno salati
2 uova
1 mazzetto di rucola
olio extravergine di oliva
sale

Mondate le carote e sbucciatele; tagliatele a rondelle e lessatele in acqua con un pizzico di sale per 15', scolatele e frullatele, ottenendo un purè.
Amalgamate la farina con il lievito e un pizzico di sale. Unite il latte e i tuorli e 150 g del purè di carote. Montate a neve gli albumi, quindi incorporateli delicatamente al composto di carote. Aiutandovi con un cucchiaio, fate delle piccole "frittelle" di 6-7 cm di diametro in una grande padella antiaderente, leggermente unta di olio. Cuocete i blinis per circa 1-2' per lato, finché ne avrete almeno 30.
Disponete 20 blinis su una teglia coperta con carta da forno e cospargeteli con la scamorza grattugiata a filetti; infornateli a 200 °C per 5-6', finché la scamorza non comincia a sciogliersi.
Coprite il formaggio con pezzetti di rucola, poi con pezzetti di prosciutto; sovrapponete 10 blinis sugli altri 10. Infine, chiudeteli con i 10 blinis rimasti e servite subito.
Lo chef dice che i blinis vanno infornati nel forno già molto caldo, in modo da non doverli lasciare troppo: rischierebbero di asciugarsi eccessivamente, perdendo la loro caratteristica morbidezza.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Müller-Thurgau, Candia dei Colli Apuani Vermentino, Falerno del Massico Bianco
Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

UN APERITIVO ALLA RUSSA

Simili alle crespelle, dalle quali si distinguono soprattutto per la presenza di lievito, i blinis, tipici della cucina russa, si preparavano originariamente con farina mista di frumento e di grano saraceno. Più piccoli dei pancake, si servono di solito per l'aperitivo, con panna acida, caviale o salmone.

Blinis di carota con scamorza, prosciutto e rucola

Mousse di tonno e cipollotti con crostini alle olive

Bis di puntarelle alla salsa di acciughe

Mousse di tonno e cipollotti con crostini alle olive

Impegno: **FACILE** Persone: **12**
Tempo: **40 minuti**

- **480 g piccoli panini alle olive nere**
- **140 g tonno sott'olio sgocciolato**
- **100 g panna fresca**
- **6 cipollotti**
- **capperi sotto sale**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe bianco**

Mondate i cipollotti conservando un po' della parte verde. Divideteli a metà per il lungo e rosolateli in padella con un cucchiaio di olio per 4-5'. Unite poi mezzo bicchiere di acqua e un pizzico di sale e stufateli con il coperchio per altri 10-12'. Lasciateli infine raffreddare.
Tagliate a fettine i panini in modo da ottenere 36 fettine. Tostatele in forno, per renderle croccanti.
Frullate il tonno nel cutter insieme a un cucchiaino di capperi ben sciacquati dal sale. Passate la crema ottenuta al setaccio, per renderla più liscia.
Disponete la crema di tonno in una bacinella appoggiata in un contenitore parzialmente riempito di acqua e ghiaccio, per mantenerla ben fredda. Versate la panna a filo nel tonno e montate con una frusta, fino a ottenere una mousse morbida. Profumate con pepe bianco e aggiustate di sale, se serve.
Distribuite sui crostini una piccola quenelle di mousse e pezzetti di cipollotto.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Berici Bianco frizzante, Trebbiano di Romagna frizzante, Castel del Monte Bombino bianco frizzante

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Bis di puntarelle alla salsa di acciughe

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti più 30 minuti di riposo**

- **700 g 1 cespo di puntarelle**
- **270 g birra**
- **200 g farina**
- **4 filetti di acciuga sott'olio**
- **limone - zucchero**
- **olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Mondate le puntarelle, staccandole dalla costa centrale. Tagliatene 100 g a fettine molto sottili, con una mandolina, e mettetele a bagno in acqua e ghiaccio, per 30'.
Frullate i filetti di acciuga con il succo di mezzo limone e 80 g di olio extravergine.
Raccogliete la farina in una ciotola e versatevi a filo la birra, mescolando, fino a ottenere una pastella; aggiungete un pizzico di sale e di zucchero.
Intingete le puntarelle rimaste intere nella pastella e friggetele in abbondante olio di arachide per 2-3'; scolatele e appoggiatele su carta assorbente.
Servitele calde, insieme alle puntarelle crude, ben scolate, accompagnando entrambe con la salsa di acciughe.

Lo chef dice che mettere a bagno in acqua e ghiaccio le puntarelle tagliate molto sottilmente serve a renderle più croccanti e ad arricciarle un po'.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Capriano del Colle frizzante, Golfo del Tigullio Bianco frizzante, Sannio Bianco frizzante

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Clafoutis di asparagi, taccole e piselli

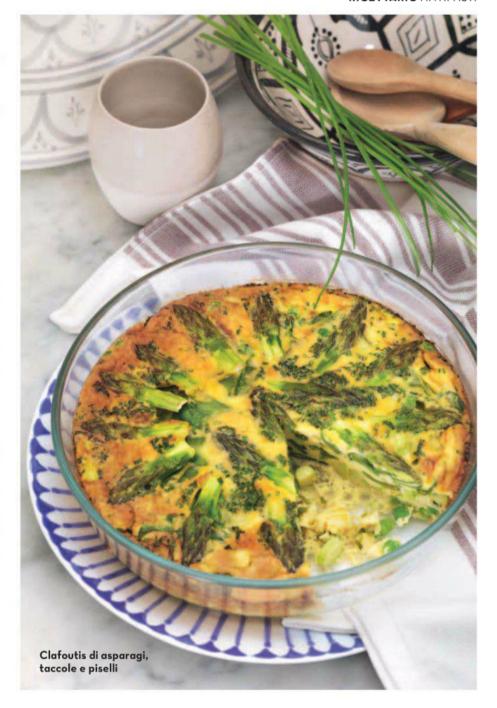
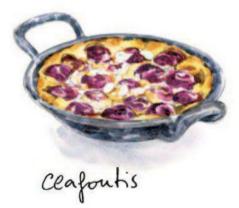
Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **50 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **400 g** **8 asparagi**
- **125 g** **taccole pulite**
- **100 g** **piselli sgranati**
- **70 g** **panna fresca**
- **6** **uova**
- **aglio**
- **erba cipollina**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Mondate gli asparagi e lessateli al dente, per 8-10' in acqua salata. Scolateli. Tagliate le punte, dividetele a metà per il lungo e tenetele da parte.
Tagliate i gambi degli asparagi a rondelle e fateli rosolare in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio sbucciato e schiacciato. Insaporiteli per 2-3', poi versateli in una pirofila rotonda (ø 22 cm).
Sbollentate i piselli e le taccole, tuffandoli in acqua bollente per 2-3', poi scolateli, asciugateli e aggiungeteli nella pirofila.
Battete le uova in una ciotola, salatele e pepatele. Unite la panna e profumate con un cucchiaio di erba cipollina tagliata a rondelline. Amalgamate tutto con una frusta, senza incorporare troppa aria.
Versate le uova nella pirofila, coprendo gli ortaggi. Disponete le punte degli asparagi in superficie, a raggiera.
Infornate il clafoutis a 180 °C per 20-25'. Se comincia a scurirsi troppo in superficie, copritelo con un foglio di alluminio.
Sfornate il clafoutis, lasciatelo appena intiepidire e servitelo.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Riesling Italico, Sant'Antimo Bianco, Capri Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Clafoutis di asparagi, taccole e piselli

DA RICETTA A MODO DI CUOCERE

Il clafoutis è un dolce rustico francese che prende il nome dal verbo dialettale *clafir*, che significa riempire: l'originale si prepara con ciliegie nere non snocciolate, affondate in una pastella densa e poi cotte al forno. In questa formulazione è tipico del Limousin, ma, con altri frutti e altri nomi, si prepara in tutta la Francia. Oggi con clafoutis si indica spesso anche un modo di cuocere, affogando frutti o ortaggi in un composto a base di uova.

Piatto con decoro grigio di sfondo, ciotolina, piattino dei blinis e canovaccio a righe Tine K Home, piatti impilati, sottopiattino dei blinis e sottopiatto del clafoutis ISI, brocca GIOVElab, piatto fondo e piano delle puntarelle Richard Ginori 1735 e bicchiere Ceramiche Milesi

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Primi

Pasta alla crema di asparagi e castelmagno

Pasta alla crema di asparagi e castelmagno

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

400 g asparagi
280 g pasta secca tipo gramigna
120 g castelmagno
1 scalogno
aceto balsamico
olio extravergine di oliva
sale

Mondate gli asparagi; tagliate a tocchetti i gambi e conservate le punte intere.
Lessate le punte degli asparagi in acqua bollente salata per 2-3' dal levarsi del bollore.
Affettate sottilmente lo scalogno e rosolatelo in padella con 2 cucchiai di olio, poi unite i gambi degli asparagi a tocchetti e rosolateli sulla fiamma viva per un paio di minuti; bagnate quindi con l'acqua di cottura delle punte e cuocete per 5'; frullate in crema aggiustando di sale, se serve.
Lessate la pasta, scolatela e conditela con la crema di asparagi.
Distribuitela nei piatti, completatela con le punte di asparago lessate, pezzetti di castelmagno e qualche goccia di aceto balsamico.

Lo chef dice che il Castelmagno Dop è un antichissimo formaggio piemontese, le cui origini risalgono all'anno Mille. Di latte vaccino intero crudo, ha una pasta color bianco avorio piuttosto asciutta e friabile, che si fa più compatta col procedere della stagionatura. Il sapore delle forme più giovani (la stagionatura minima è di 60 giorni) è delicato, molto fragrante di latte; diventa più salato e complesso nel Castelmagno più stagionato.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli di Luni Bianco, Colli Amerini Malvasia, Ostuni Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Malfatti di ricotta al limone con pinoli speziati

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

285 g ricotta
80 g spinaci novelli
65 g maizena
40 g pinoli
40 g zucchero
1 limone
1 uovo
1 albume
paprica dolce
burro
sale

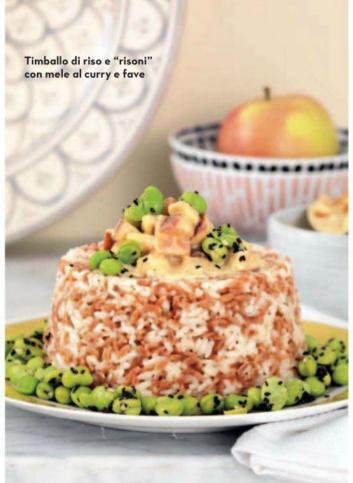
Scaldate 40 g di acqua con lo zucchero; al bollore unite i pinoli e cuocete fino a quando lo zucchero non inizia appena a colorirsi, poco prima che si formi il caramello. Fuori del fuoco continuate a girare finché i pinoli non si separano; infine passateli al setaccio per eliminare lo zucchero in eccesso, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con 1 g di paprica dolce e 1 g di sale (pinoli speziati).
Fate bollire per 4-5' 100 g di acqua con il succo di mezzo limone e 5 g di maizena sciolta in acqua fredda, poi unite la scorza grattugiata di mezzo limone e una noce di burro (salsa al limone).
Amalgamate la ricotta con 60 g di maizena, l'uovo, l'albume e un pizzico di sale.
Cuocete questo composto cremoso formando delle piccole quenelle direttamente nell'acqua salata fremente; scolatele 1' dopo che saranno venute a galla (malfatti).
Condite i malfatti con la salsa al limone e serviteli sopra un letto di spinaci, completando con i pinoli speziati.

Vino bianco giovane, abboccato o amabile, armonico, fragrante. Colli Piacentini Malvasia, Vignanello Greco abboccato, Arborea Trebbiano amabile

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Malfatti di ricotta al limone con pinoli speziati

Timballo di riso e "risoni" con mele al curry e fave

Stracci saraceni e sardine al pesto di cerfoglio

Timballo di riso e "risoni" con mele al curry e fave

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

230 g riso Vialone nano
170 g pastina tipo risoni
160 g mela Fuji
160 g fave lessate e pelate
100 g latte
40 g burro
40 g grana grattugiato
maizena - curry non piccante
sesamo nero
olio extravergine di oliva - sale

Tostate i risoni in casseruola con un cucchiaio di olio; quando avranno acquistato un color nocciola, unite il riso, tostatelo per meno di 1', poi bagnate con 800 g di acqua bollente; coperchiate, riducete la fiamma al minimo e lasciate cuocere per 15'.
Togliete dal fuoco e mantecate con il burro e il grana grattugiato.
Ungete di olio uno stampo troncoconico (ø 16 cm, h 10 cm, ø minore 12 cm), accomodatevi il riso e i risoni e lasciate riposare in caldo per una decina di minuti: questa operazione serve per dare la forma.
Portate a ebollizione il latte, poi stemperatevi 5 g di maizena precedentemente sciolta in un cucchiaio di acqua fredda, unite quindi un cucchiaio di curry, una presa di sale e fate bollire per un paio di minuti. Togliete infine dal fuoco e unite la mela a cubetti.
Condite le fave con olio, sale e sesamo nero.
Sformate il timballo completandolo con le mele al curry e le fave condite.
Lo chef dice che il timballo va servito con il cucchiaio; se preferite, per una presentazione più elegante e "in forma", potete usare stampini monodose e sformarli direttamente nei singoli piatti.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Friuli-Grave Verduzzo friulano, Esino Bianco, Sant'Agata dei Goti Falanghina
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Stracci saraceni e sardine al pesto di cerfoglio

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

125 g farina 00
100 g cerfoglio pulito
75 g farina di grano saraceno
50 g farina di semola di grano duro
10 g aceto di mele
12 sardine
pangrattato
olio extravergine - sale - pepe

Impastate le farine con 140 g di acqua, mezzo cucchiaio di olio e un pizzico di sale ottenendo una pasta abbastanza morbida; avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'.
Frullate intanto il cerfoglio con 40 g di olio, l'aceto di mele, sale e pepe (pesto di cerfoglio).
Pulite e sfilettate le sardine; ungetele di olio, impanatele nel pangrattato, poi rosolatele in padella senza niente per un paio di minuti per lato; alla fine salate.
Tirate la pasta in una sfoglia sottile 2 mm e ritagliatevi 12 quadrati di 12 cm di lato (stracci); lessateli in acqua bollente salata per 5-6', quindi scolateli, ungeteli di olio e disponetene 3 in ogni piatto.
Servite gli stracci con le sardine completando con qualche goccia di pesto di cerfoglio.
Lo chef dice che, per mantenere brillante il verde del cerfoglio, potete mettere 4 cubetti di ghiaccio nel bicchiere del mixer e frullare in crema.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Curtefranca Bianco, Montescudaio Sauvignon, Salaparuta Catarratto
Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Vellutata di crescione con passatelli di segale

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **400 g crescione**
- **240 g lampascioni**
- **200 g patate**
- **175 g pane di segale**
- **50 g farina 00**
- **50 g grana grattugiato**
- **40 g aceto di vino rosso**
- **15 g zucchero**
- **3 uova**
- **alloro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe nero in grani**

Mondate i lampascioni, tagliateli a metà e privateli del fondo e del cuore.
Preparate una soluzione agrodolce con 400 g di acqua, 4 g di sale, l'aceto di vino rosso, lo zucchero, 2 foglie di alloro e 5-6 grani di pepe nero; portatela a ebollizione, immergetevi i lampascioni mondati (durante la cottura le guaine si sfalderanno) e cuoceteli per 5' dalla ripresa del bollore; infine spegnete e lasciate intiepidire nel liquido di cottura.
Pelate, affettate le patate e lessatele in 200 g di acqua per circa 10'.
Mondate accuratamente il crescione.
Portate a ebollizione una casseruola di acqua salata e lessatevi il crescione per 2' da quando riprende il bollore, poi scolatelo e frullatelo con le patate e la loro acqua di cottura (vellutata).
Frullate il pane riducendolo in una farina abbastanza fine, amalgamatelo con le uova, la farina 00, il grana, 5 g di olio, un pizzico di sale e 30 g di acqua: otterrete un impasto abbastanza colloso.
Passatelo nello schiacciapatate con i buchi larghi, facendolo cadere direttamente in una casseruola di acqua salata in ebollizione; cuocete i passatelli per 2-3', poi scolateli e uniteli direttamente alla vellutata di crescione.
Completate con i lampascioni e qualche fogliolina di crescione a piacere e servite.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Roero Arneis, Colli Orientali del Friuli Ribolla gialla, San Severo Bombino bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Vellutata di crescione con passatelli di segale

RUSTICI BULBI DEL SUD
Sconosciuti fino a qualche anno fa, i lampascioni hanno varcato i confini del nostro meridione arrivando anche al Nord. Simili a piccole cipolle, hanno un sapore amarognolo "rustico" caratteristico, per amatori: molto apprezzati in conserva sott'olio o sott'aceto, si consumano anche freschi, lessati e conditi in insalata oppure cotti al forno, interi e con la buccia.

Piatti della pasta e del timballo, ciotole del timballo e ciotola con decoro nero della vellutata ISI, piatto e ciotola dei malfatti, piatto decorato del timballo e ciotola bianca della vellutata, canovaccio della pasta Tine K Home, piatto e bicchiere degli stracci Ceramiche Milesi, piatto della vellutata Richard Ginori 1735

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Pesci

Tartare di tonno ai pinoli e rucola

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

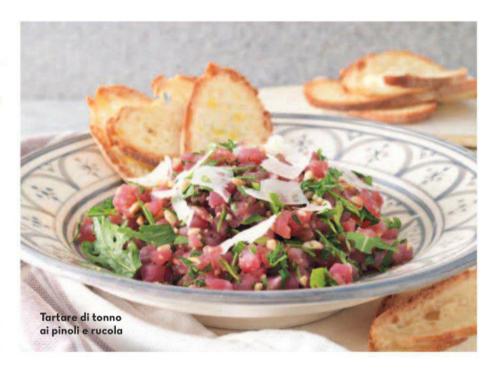
- **500 g** filetto di tonno
- **60 g** pinoli
- **40 g** rucola
- **4** fette di pane casareccio
- formaggio grana
- cerfoglio
- Tabasco
- olio extravergine di oliva dal fruttato leggero
- sale
- pepe nero

Tostate i pinoli in padella senza niente per un paio di minuti, poi fateli raffreddare.
Tagliate a filetti il tonno e sminuzzatelo con il coltello, non troppo finemente.
Raccogliete nel bicchiere del frullatore la rucola con un ciuffo di foglie di cerfoglio, unite i pinoli freddi e frullate dando dei brevi impulsi, solo per sminuzzare gli ingredienti. Quindi unite tutto al battuto di tonno, condite con una macinata di pepe, 3 gocce di Tabasco, un paio di cucchiai di olio e un pizzico di sale.
Amalgamate con cura gli ingredienti.
Disponete le fette di pane tagliate a metà su una placca, ungetele leggermente di olio e infornatele per 4' a 200 °C.
Servite la tartare in una ciotola, completatela con scaglie di grana e accompagnate con le fette di pane ancora calde.

L'olio giusto Delicato, dai toni vegetali e mandorlati, armonioso nelle note amare e piccanti. Garda Dop, Riviera Ligure Dop, Olio pugliese monovarietale da olive ogliarola di Lecce o cima di Bitonto

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Pinot grigio, Pietraviva Bianco Superiore, Vermentino di Sardegna

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Tartare di tonno ai pinoli e rucola

Sauté di gamberetti allo zenzero con crema di fave

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- **500 g** gamberetti
- **200 g** fave sgranate e pelate
- **10 g** zenzero fresco
- **1** scalogno
- burro
- erba cipollina
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Tritate lo scalogno e rosolatelo in una noce di burro per un paio di minuti, poi unite le fave e proseguite nella cottura, sul fuoco al minimo, per 2-3'.
Coprite le fave a filo con acqua calda e fate cuocere fino a quando non si saranno disfatte (ci vorranno circa 10'); salate, pepate e frullate in crema.
Pelate lo zenzero, tagliatelo a fettine sottili e rosolatelo in un'ampia padella con 2 cucchiai di olio; quando inizia a sfrigolare, unite i gamberetti interi e cuoceteli sulla fiamma viva, tenendoli sempre in movimento, per 5-7'. Spegnete, salate e completate con erba cipollina tagliata a rocchetti.
Servite i gamberetti accompagnati dalla crema di fave a parte in ciotoline, decorate a piacere con un paio di gamberetti.

Lo chef dice che se amate il gusto particolarmente piccante, potete aumentare leggermente la quantità di zenzero.

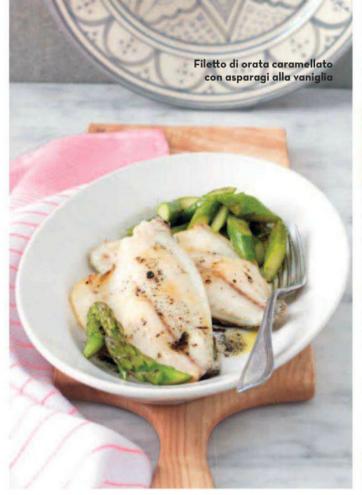
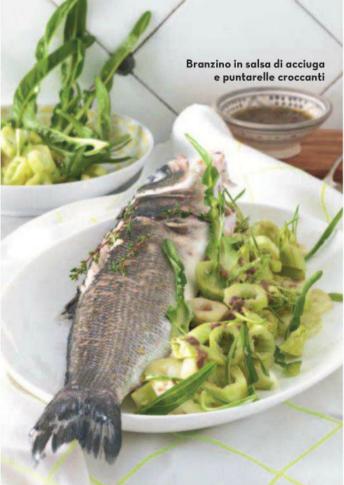
Le parole in cucina Il *sauté* o *soté*, dal verbo francese *sauter*, saltare, indica una preparazione di verdure, carni, pesci a pezzetti o conchiglie, rosolati velocemente a fuoco vivo con un grasso in una padella: l'apposita *sauteuse*, dai bordi alti e svasati.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Lugana Superiore, Verdicchio dei Castelli di Jesi, Lamezia Greco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Sauté di gamberetti allo zenzero
con crema di fave

Filetto di orata caramellato con asparagi alla vaniglia

Branzino in salsa di acciuga e puntarelle croccanti

Filetto di orata caramellato con asparagi alla vaniglia

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

- **480 g 4 filetti di orata**
- **400 g asparagi**
- **1 baccello di vaniglia**
- **zucchero - burro**
- **olio di arachide - sale**

Ricavate dall'interno del baccello di vaniglia i semini e lasciateli in infusione in 10 g di olio per almeno 1 ora.
Spolverizzate generosamente di sale i filetti di orata dalla parte della polpa. Fateli riposare per 10-12', quindi immergeteli in acqua e ghiaccio per 2-3': questa operazione serve a far uscire una parte dei liquidi dalla polpa, così, quando si procederà a caramellarne la superficie, si formerà una leggera crosticina e lo zucchero non si scioglierà. Sgocciolate i filetti e asciugateli nella carta da cucina.
Mondate gli asparagi e cuoceteli a vapore per 15' circa.
Scaldate il forno a 200 °C.
Rosolate in una padella rovente, con 2 cucchiai di olio, i filetti sul lato pelle per 3'.
Foderate una placca di carta da forno e accomodatevi i filetti con la polpa in alto, cospargeteli con 20 g di zucchero e infornateli a 200 °C per 8', poi proseguite la cottura per 1' sotto il grill. Una volta sfornati, a piacere potete completare la doratura con il cannello per caramellare.
Tagliate gli asparagi a fetta di salame e tenete da parte le punte. Rosolateli (tranne le punte) in padella con una noce di burro e un pizzico di sale per 2-3'.
Accomodate i filetti di orata nei piatti, completateli con gli asparagi rosolati, le punte tenute da parte, l'olio alla vaniglia e servite.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Custoza Superiore, Pomino Chardonnay, Contessa Entellina Ansonica

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Branzino in salsa di acciuga e puntarelle croccanti

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

- **1 kg 1 branzino**
- **700 g puntarelle**
- **30 g capperi dissalati**
- **10 acciughe sotto sale**
- **sedano - timo - aglio**
- **vino bianco - olio extravergine**

Mettete sul fondo della pesciera uno spicchio di aglio affettato e un gambo di sedano, unite un bicchiere di vino bianco e l'acqua necessaria perché il liquido giunga a contatto con la griglia sulla quale accomoderete il branzino. Portate a ebollizione.
Squamate ed eviscerate il branzino, poi farcitelo con un rametto di timo, accomodatelo sulla griglia, calatelo nella pesciera e cuocetelo per 15-17'.
Dissalate e pulite le acciughe privandole della lisca e della coda; tritate grossolanamente i capperi con uno spicchio di aglio. Raccogliete tutto in una padellina con 20 g di olio e rosolate fino a sciogliere le acciughe: ci vorranno al massimo 2-3' (salsa di acciuga).
Mondate le puntarelle e tagliatele a rondelle, poi immergetele in acqua fredda per una decina di minuti. Sgocciolatele e conditele con la salsa di acciuga. Completate a piacere con peperoncino fresco tagliato a rondelle sottilissime.
Servite il branzino con le puntarelle, accompagnando con la salsa rimasta, che potrà servire anche per insaporire il pesce.

Le parole in cucina Detta tecnicamente *navicella*, la griglia o anima della pesciera è una lamina forata sulla quale va deposto il pesce. È dotata di maniglie per poterla estrarre senza danneggiare il pesce cotto.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Trentino Pinot grigio, Todi Grechetto Superiore, Mamertino Bianco

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Tranci di ricciola alle olive con indivia brasata al limone

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

800 g 4 tranci di ricciola
20 olive nere snocciolate
6 foglie di basilico
4 cespi di indivia belga medi
4 filetti di pomodoro secco
burro
zucchero
limone
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Cuocete i cespi interi di indivia a vapore per 25', poi rosolateli in padella con 50 g di burro e 10 g di zucchero, sulla fiamma viva, per 2' per lato. Infine unite il succo di un limone e proseguite nella cottura fino a quando il liquido non si sarà asciugato del tutto. Tenete in caldo (indivia brasata al limone).
Frullate non troppo finemente i pomodori secchi con il basilico, le olive, 3 cucchiai di olio e una macinata di pepe (crema di olive).
Pulite i tranci di ricciola privandoli della lisca centrale e controllando che non ci siano altre lische; eventualmente eliminatele con l'aiuto di una pinzetta.
Rosolate i tranci di ricciola dal lato pelle per 3' sulla fiamma vivace, poi toglieteli dal fuoco, spolverizzateli di sale e distribuite sopra la crema di olive. Riportateli sul fuoco, bagnateli con mezzo bicchiere di vino bianco, coperchiate e proseguite nella cottura sul fuoco al minimo per altri 10'.
Tagliate a metà i cespi di indivia brasata al limone e serviteli con i tranci di ricciola, decorando a piacere con foglie di basilico e filetti di pomodoro secco.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Orientali del Friuli Riesling, Riviera Ligure di Ponente Pigato, Ischia Forastera

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Tranci di ricciola alle olive con indivia brasata al limone

CORRIDORE DEL MARE

La ricciola, *Seriola dumerilii*, è comune in tutto il Mediterraneo e nell'Atlantico meridionale. È un pesce d'alto mare, decisamente vorace, che si sposta rapidamente per inseguire le sue prede a molti metri di profondità o sotto il pelo dell'acqua. Il corpo, affusolato e potente, può raggiungere i 2 m di lunghezza e 50-60 chilogrammi di peso.
La carne, compatta e dal sapore delicato, è tra le migliori in cucina.

Piatto della tartare, canovaccio, ciotolina del branzino, piatto della ricciola Tine K Home, ciotola dei gamberi e piatto delle puntarelle ISI, tagliere I Love Nature, piatto del branzino, bicchiere e bottiglia Ceramiche Milesi

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Tortini di triglie, patate e taccole

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 2 ore di marinatura** **Senza glutine**

700 g 12 grossi filetti di triglia
600 g vongole spurgate
450 g patate
170 g 5 asparagi
160 g taccole
timo - vino bianco secco
scalogno - prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale - pepe

1. Accomodate i filetti di triglia in una pirofila, copriteli a filo con il vino, unite qualche rametto di timo e fateli marinare al fresco per 2 ore. Sgocciolateli poi dalla marinata e rifilateli, eliminando la parte ventrale.
2. Tagliate quindi a metà i filetti seguendo la linea della lisca centrale ed eliminando tutte le piccole lische. Alla fine controllate con cura e togliete eventuali lische residue.
3. Mondate gli asparagi; mondate le taccole; pelate le patate e tagliatele a fettine spesse 3-4 mm. Scottate gli asparagi per 4-5' dalla ripresa del bollore. Lessate anche le taccole separatamente per 5-6'.
4. Saltate le patate in padella con 3-4 cucchiai di olio; dopo 3-4' salatele, quindi aggiungete uno scalogno tagliato a rondelle sottili, dopo 1' profumate con un ciuffo di prezzemolo tritato e insaporite per un altro minuto ancora. Lasciate raffreddare le patate, sminuzzatele quindi con il coltello, raccoglietele in una ciotola, correggetele di sale e conditele con un cucchiaio di olio e pepe.
5. Posate un tagliapasta quadrato di 8 cm di lato su una placca foderata di carta da forno e all'interno montate un tortino: sul fondo disponete 3 mezzi filetti con la pelle verso il basso (rifilate gli eccessi di lunghezza).
6. Procedete con uno strato di taccole, disposte trasversalmente ai filetti, qualche ritaglio di triglia, quindi con 1/4 delle patate sminuzzate; schiacciate le patate con un cucchiaio e proseguite con un altro strato di taccole e altri ritagli di pesce.
7. Chiudete il tortino con 3 mezzi filetti di triglia con la pelle verso l'alto. Preparate così altri 3 tortini. Conditeli con un filo di olio e infornateli a 160 °C per 15'.
8. Raccogliete le vongole in una casseruola con un cucchiaio di olio, coprite e fatele aprire. Poi sgusciatele e filtrate il liquido di cottura attraverso un colino foderato di cotone idrofilo (brodo di vongole).
9. Tagliate 2 asparagi in 4 lunghe fettine ciascuno. Tagliate tutti gli altri a rondelle e frullateli con il brodo di vongole; portate a bollore la salsa, salatela e pepatela, e fatela bollire per 1'. Sfornate i tortini, sformateli e serviteli con la salsa e le vongole, completando con le fettine di asparagi.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Pinot bianco, Bosco Eliceo Sauvignon, Sciacca Grecanico
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatti e canovaccio bianco Tine K Home; casseruolina Moneta, frullatore a immersione Termozeta

Verdure

Pacchettini croccanti con asparagi e cipollotti

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 15 minuti più 12 ore di riposo** **Vegetariana**

400 g 6 asparagi
200 g farina 0
200 g 4 cipollotti
200 g zucchine
100 g raspadura
50 g semola di grano duro
2 tuorli
zafferano in polvere - limone
burro - olio extravergine - sale

Mescolate in una casseruolina una bustina di zafferano e 50 g di acqua, un pizzicone di sale, 15 g di olio e scaldate finché il sale e lo zafferano non si sciolgono. Versate tutto sulle farine e impastate con altri 100 g di acqua per 10': la pasta dovrà risultare consistente. Se invece dopo la lavorazione rimanesse collosa, aggiungete 1-2 cucchiai di farina.
Dividete l'impasto in 8 parti uguali e modellatele in palline. Appoggiatele su un vassoio, spennellatele di olio, copritele con la pellicola e lasciatele riposare per 12 ore in frigorifero, in modo che la pasta diventi più setosa e profumata.
Tagliate a rondelle i cipollotti, gli asparagi mondati e le zucchine; saltate tutto in una padella con 3 cucchiai di olio e una noce di burro, rosolate per 4-5', poi aggiungete un pizzico di scorza di limone grattugiata.
Battete i tuorli con 50 g di acqua; versateli nelle verdure a fuoco spento e mescolate ottenendo una crema; unite la raspadura.
Stendete le palline di pasta in dischi molto sottili, schiacciandole con le mani su un piano di marmo oliato.
Disponete al centro di ogni disco 2 cucchiaiate di verdura, rimboccate verso il centro quattro lembi, chiudendo il disco a forma di quadratino; ripiegatelo in due, creando pacchettino bombato.
Appoggiate i pacchettini su una teglia coperta con carta da forno, con la bombatura verso l'alto, e infornateli a 200 °C per 30'.

Lo chef dice che la raspadura è un nome lombardo che significa raschiatura e indica un modo di servire il tipico granone lodigiano, raschiato, appunto, con un particolare coltello in sottili petali arricciati. Questa usanza nacque per recuperare i formaggi inadatti alla stagionatura, detti "da raspa".

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Cortese dell'Alto Monferrato frizzante, Colli di Conegliano Prosecco, Colli Etruschi Viterbesi Bianco frizzante

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Pacchettini croccanti con asparagi e cipollotti

Insalata di primavera con daikon, carote e fave

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **25 minuti**
Vegetariana senza glutine

400 g carote
350 g daikon
300 g fave sgranate
100 g insalata novella
1 mela verde - limone
erba cipollina
olio extravergine - sale - pepe

Sbucciate e tagliate in dadolata il daikon e le carote.
Cuocete le carote al vapore per 7'.
Mescolate daikon e carote in una insalatiera, unite le fave sgranate (se sono novelle lasciatele crude, altrimenti sbollentatele per 1', scolatele e sbucciatele).
Completate con l'insalata novella e la mela tagliata a spicchietti con la buccia.
Frullate 40 g di succo di limone, 140 g di olio, sale, pepe, 5-6 fili di erba cipollina e condite l'insalata con questa emulsione.

Le parole in cucina L'*emulsione* è una miscela di due liquidi non mescolabili, come l'olio e il succo di limone o l'aceto. Mescolando energicamente, il grasso si divide in minuscole goccioline, che rimangono in sospensione nel liquido non grasso; si crea così un composto opalescente che tenderà a separarsi. Più fini saranno le bollicine, più stabile sarà l'emulsione: per questo è consigliabile usare il frullatore.

Vino sconsigliato per la freschezza della preparazione e in particolare per l'acidità del limone e della mela

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

UN RAVANELLO "ALBINO"

Il daikon è una grossa radice della famiglia dei ravanelli, di colore bianco e lungo in media tra 25 e 35 cm. Assomiglia nella forma a una grossa carota e si mangia solitamente crudo, dopo averlo sbucciato. È molto comune nella cucina giapponese, servito spesso grattugiato in fili, in accompagnamento a fritti o sashimi.

Insalata di primavera con daikon, carote e fave

Insalata di patate novelle, cipollotti e pancetta

Anelli di sfoglia con asparagi

Insalata di patate novelle, cipollotti e pancetta

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **35 minuti**

- **500 g patate novelle**
- **280 g fave sgranate**
- **40 g sedano**
- **30 g pancetta**
- **25 g pinoli**
- **2 tuorli sodi**
- **1 cipollotto**
- **1 scalogno**
- **prezzemolo**
- **maggiorana - aceto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Pelate le patate e affettatele; lessatele in acqua senza sale per 8'.
Tagliate a rondelle il cipollotto con parte del suo verde e rosolatelo in un cucchiaio di olio per 2-3'.
Raccogliete in una insalatiera le patate lessate ben scolate e le fave (se sono novelle, unitele crude, altrimenti sbollentatele per 1', scolatele e sbucciatele).
Versate su patate e fave il cipollotto rosolato con il suo olio.
Lessate uno scalogno sbucciato e tagliato a pezzetti per 5-6', poi frullatelo insieme ai tuorli sodi, un cucchiaio di aceto, un pizzico di prezzemolo e maggiorana tritati, sale e pepe. Versate la salsa ottenuta nell'insalatiera e mescolate.
Mondate il sedano e tagliatelo a dadini di 2 mm (brunoise). Tagliate a dadini la pancetta e rosolatela in una padella antiaderente senza grassi finché non diventa croccante, aggiungetevi quindi i pinoli sminuzzati e insaporiteli per 1'.
Unite all'insalata tutti questi elementi croccanti, mescolate e servite.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Colli Mantovani Bianco, Lison Bianco, Colli Perugini Trebbiano

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Anelli di sfoglia con asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **840 g asparagi grossi**
- **230 g pasta sfoglia stesa**
- **50 g robiola**
- **burro - sesamo**
- **grana grattugiato**
- **scalogno - prezzemolo - sale**

Imburrate all'interno 4 tagliapasta tondi (ø 7 cm, h 4 cm) e cospargete le pareti con semi di sesamo.
Ritagliate dalla sfoglia 4 strisce alte 4 cm e lunghe circa 22 cm e con esse foderate i tagliapasta all'interno, poi appoggiateli su una teglia coperta con carta da forno.
Mondate gli asparagi, sbollentateli per 6-7', tagliateli in segmenti di circa 4 cm (come l'altezza dei tagliapasta) e disponeteli in verticale nei tagliapasta, riempiendoli. Cospargete abbondantemente con grana grattugiato e infornate la teglia a 200 °C per circa 35'.
Tagliate a rondelle i rimasugli degli asparagi e cuoceteli con un piccolo scalogno tritato in 20 g di burro. Dopo 1', unite un ciuffetto di prezzemolo tritato, sale, un mestolo di acqua. Portate a bollore e cuocete per 1-2'. Spegnete e frullate tutto nel cutter.
Amalgamate alla crema ottenuta la robiola, sempre frullandola nel cutter.
Sfornate gli anelli, lasciateli intiepidire quindi sformateli e serviteli con la salsa di asparagi e robiola.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Erbaluce di Caluso, Montefalco Bianco, Nuragus di Cagliari secco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Rosette tiepide di zucchine e cavolo cappuccio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti**
Vegetariana senza glutine

540 g 3 zucchine
370 g foglie di cavolo cappuccio bianco
20 g mandorle a lamelle
maggiorana
olio extravergine di oliva dal fruttato di media intensità
sale

Lessate le foglie di cavolo in acqua bollente senza sale per 2' dalla ripresa del bollore, poi scolatele, asciugatele tamponandole con carta assorbente e disponetele su un vassoio.
Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele per il lungo in fettine molto sottili, aiutandovi con la mandolina.
Battete delicatamente le foglie di cavolo con un batticarne per appiattire la costa più dura; tagliatele in strisce larghe quanto le fettine di zucchina, poi disponetele sopra le zucchine.
Arrotolate le fettine di zucchina e cavolo su loro stesse, sovrapponendone più di una nel senso della lunghezza, a mano a mano che arrotolate, in modo da ottenere 6 rosette di circa 7-8 cm di diametro. Non preoccupatevi di essere precisi mentre arrotolate le zucchine: le rosette verranno più naturali se sono un po' irregolari.
Disponete le 6 rosette ottenute in 6 stampi unti di olio, irroratele con un filo di olio ancora e infornatele a 120 °C per 20-22'.
Tostate leggermente le mandorle in padella, poi frullatele con 80 g di olio, un pizzico di sale e un bel ciuffo di maggiorana fresca. Servite le rosette tiepide, accompagnandole con questa salsina aromatica.

Lo chef dice che è bene scegliere zucchine simili tra loro nella dimensione, in modo da ottenere fettine più o meno omogenee: ciò faciliterà la costruzione delle rosette.

L'olio giusto Dal gusto vegetale e rotondo, morbido, con amaro e piccante ben dosati. Colline Salernitane Dop, Dauno Dop

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Oltrepò Pavese Cortese, Reno Bianco, Melissa Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatto bianco, bicchiere, bottiglia e piattino terra variegato Ceramiche Milesi, piatti con decoro grigio, ciotole decorate e canovaccio a righe Tine K Home

Rosette tiepide di zucchine e cavolo cappuccio

IL CAPPUCCIO ANCHE IN PRIMAVERA

Esponente della numerosa famiglia dei cavoli, il cappuccio è caratterizzato da foglie molto serrate una sull'altra, che danno origine a teste globose, più o meno appiattite. Può essere bianco (varietà *Alba*, come il *Cuor di bue* o il *Brunswick*) o rosso (varietà *Rubra*, come il *Testa di negro*) e si coltiva in diverse varietà in ogni stagione. Le foglie, tenere e croccanti, si possono mangiare anche crude in insalata, tagliate finemente; quelle del cappuccio bianco, a listerelle, sono l'ingrediente base dei crauti.

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Secondi

Uova in camicia, crocchette di patate e crema di piselli

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 20 minuti di riposo** **Vegetariana**

400 g patate lessate
200 g piselli sgranati
120 g amaretti secchi
110 g aceto di vino bianco
9 uova
farina - noce moscata
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Riducete in farina 80 g di amaretti frullandoli finemente oppure pestandoli nel mortaio (farina di amaretti).
Schiacciate le patate e amalgamatele con 20 g di olio extravergine di oliva, sale, pepe, noce moscata e il resto degli amaretti sbriciolati grossolanamente (composto).
Formate con il composto 16 crocchette (ø 3 cm circa), disponetele su un vassoio e mettetele in freezer per 20'. Toglietele poi dal freezer, passatele nella farina, poi in un uovo battuto, infine nella farina di amaretti.
Friggete le crocchette in abbondante olio di arachide bollente per pochi istanti (dovranno solo dorarsi). Scolatele su un foglio di carta paglia (non su carta da cucina, perché lo zucchero contenuto nella farina di amaretti si caramella e si attacca alla carta).
Lessate i piselli per 8-10', scolateli, frullateli in crema e setacciateli; poi frullateli ancora con 40 g di olio extravergine di oliva, sale, pepe e 10 g di aceto.
Portate sul fuoco una casseruola dai bordi alti con un litro di acqua, 100 g di aceto e un pizzico di sale. Quando l'acqua sarà fremente, rompete un uovo in una tazzina, create un piccolo vortice nell'acqua e immergetevi delicatamente l'uovo. Seguendo il movimento rotatorio dell'acqua, l'albume avvolgerà il tuorlo come una "camicia". Cuocete un uovo alla volta per 4'.
Distribuite la crema di piselli nei piatti, unite in ognuno 2 uova e 4 crocchette. Completate con un filo di olio extravergine e decorate a piacere con qualche pisello fresco.

Uova in camicia, crocchette di patate e crema di piselli

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Canavese Bianco, Trentino Sorni Bianco, Tarquinia Bianco
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Carré di agnello gratinato in crosta di nocciole

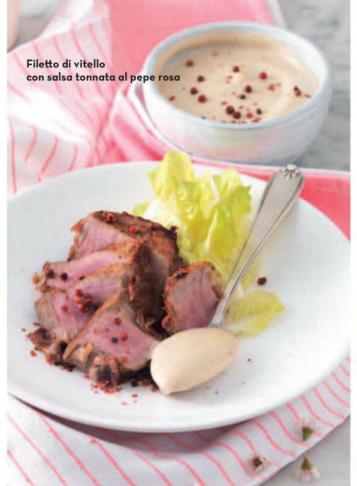
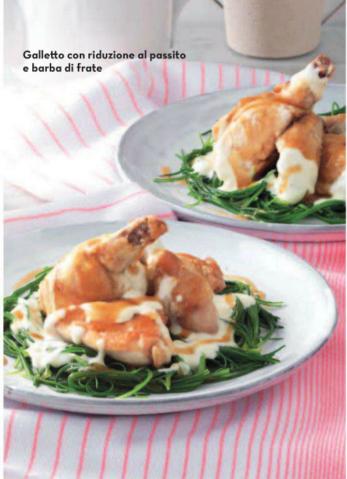
Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 30 minuti di raffreddamento**

800 g carré di agnello
200 g taccole
100 g pangrattato
50 g farina di nocciole
50 g burro
4 g paprica dolce
miele di castagno
olio extravergine - sale - pepe

Sciogliete in una padella antiaderente il burro, poi unite il pangrattato e fatelo tostare fino a quando non diventa di un bel colore dorato; salate, unite la paprica e la farina di nocciole. Dopo 1' togliete dal fuoco e raccogliete tutto in una ciotola con 40 g di miele (o di meno, per un gusto meno dolce) e mescolate bene. Allargate il composto sulla pellicola (sovrapponete leggermente due fogli per avere maggiore area), coprite con altra pellicola, stendete con il matterello, spostate delicatamente su un vassoio e fate raffreddare in freezer per 30' (crosta di nocciole).
Lessate le taccole per 4-5', poi sgocciolatele e conditele con olio e sale.
Legate ogni costina del carré con un giro di spago per tenerle in forma; rosolate il carré in padella senza grassi per 15-20'; toglietelo dalla padella e fatelo riposare per 5-10'.
Accomodatelo quindi con le costine in giù su una placca foderata di carta da forno, salatelo e pepatelo; ritagliate dalla crosta un rettangolo di circa 23x10 cm e usatelo per coprire la polpa del carré.
Infornate a 200-220 °C ventilato per 10'.
Servite con le taccole condite.
Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Barbera d'Alba, Chianti Classico, Salice Salentino Rosso Riserva
Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Carré di agnello gratinato in crosta di nocciole

Filetto di vitello
con salsa tonnata al pepe rosa

Galletto con riduzione al passito
e barba di frate

Filetto di vitello con salsa tonnata al pepe rosa

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**

600 g filetto di vitello
200 g olio di semi di girasole
160 g tonno sott'olio
120 g pancetta arrotolata affettata
30 g alici dissalate
20 g capperi dissalati
10 g aceto
1 uovo
burro - olio extravergine di oliva
sale - pepe rosa in grani (schinus)

Raccogliete nel bicchiere del frullatore a immersione l'uovo, l'olio di semi di girasole, un pizzico di sale e l'aceto. Frullate fino a ottenere una maionese cremosa.
Frullate i capperi con il tonno, senza sgocciolarlo, e i filetti di alici diliscati; setacciate questo composto e poi unitelo alla maionese, completando con un cucchiaio di pepe rosa (salsa tonnata).
Bardate il filetto di vitello con le fette di pancetta e legatelo con lo spago da cucina per mantenerlo in forma; poi dividetelo in 4 tranci spessi almeno 4-5 cm.
Rosolate i tranci di filetto in una padella con 2-3 cucchiai di olio sulla fiamma vivace per 2' per lato, poi unite una noce di burro e cuoceteli per 12-15' girandoli su tutti i lati.
Servite il filetto a fettine accompagnandolo con la salsa tonnata e decorando a piacere con lattuga e grani di pepe rosa.

Le parole in cucina *Bardare* significa proteggere carni (o alcuni tipi di pesce) con fettine di lardo, pancetta o prosciutto grasso, per impedire che si secchino troppo durante la cottura. È meglio fissare la bardatura con spago da cucina piuttosto che con gli stecchi, perché i buchi rovinano l'aspetto finale della carne e perché le fettine di lardo durante la cottura si ritirano, tendendo a sfilarsi e a cadere.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Teroldego Rotaliano, Rosso Conero, Primitivo di Manduria

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Galletto con riduzione al passito e barba di frate

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

1 kg 2 galletti
500 g vino passito dolce
400 g barba di frate mondata
250 g panna fresca
maizena - burro
olio extravergine di oliva - sale

Disossate il petto dei galletti conservando solo l'ultima parte delle ali e dividetelo in due parti; separate le cosce.
Cuocete al vapore i galletti per 15', poi riduceteli in tocchi più piccoli e rosolateli in padella in 30 g di olio per 2' per lato sulla fiamma vivace; toglieteli dalla padella e teneteli da parte in caldo. Versate nella stessa padella la panna, fatela bollire per 3' circa, poi tenete in caldo.
Riducete il vino passito in casseruola fino a ottenerne 125 g. Unite quindi 10 g di maizena sciolti in due cucchiai di acqua fredda e alla fine una noce di burro; aggiustate di sale (riduzione al passito).
Lessate la barba di frate in acqua bollente salata per 2-3', sgocciolatela e conditela con olio.
Distribuite la barba di frate nei piatti, accomodatevi sopra 2-3 tocchi di galletto e completateli con la riduzione al passito e la panna calda.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Oltrepò Pavese Bonarda, Colli Bolognesi Barbera, Salento Negroamaro

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Porchetta di maialino al mirto con cipollotti viola

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **3 ore e 20 minuti**
più 8 ore di marinatura e 30 minuti di riposo
Senza glutine

- **1,6 kg pancia di maialino**
- **900 g verdure in tocchi (cipolla, carota, sedano)**
- **12 piccoli cipollotti viola**
- **vino bianco secco**
- **rametti di mirto**
- **bacche di ginepro**
- **chiodi di garofano**
- **alloro - olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Stendete la pancia di maialino (un rettangolo di circa 30x20 cm) in una pirofila capiente; copritela con le verdure in tocchi, alcuni rametti di mirto, qualche bacca di ginepro, un paio di chiodi di garofano, 2-3 foglie di alloro, bagnate con 2 bicchieri di vino, sigillate la pirofila e lasciate marinare al fresco per almeno 8 ore.
Scolate la carne dalla marinata, asciugatela, arrotolatela e legatela con lo spago da cucina a mo' di porchetta.
Sgocciolate tutte le verdure e i profumi della marinata e teneteli da parte. Filtrate il liquido e conservatelo.
Arrostite la porchetta in un tegame di grosse dimensioni in 40 g di olio di arachide (dovrà essere ben dorata da tutti i lati); unite quindi le verdure sgocciolate e proseguite nella rosolatura sulla fiamma media, coperto per 4-5'. Bagnate con la marinata filtrata, togliete il coperchio e fate evaporare. Coprite di acqua calda, riducete la fiamma, coperchiate nuovamente e fate cuocere per 2 ore e 30'.
Scolate infine la porchetta dal liquido di cottura, salatela in superficie e avvolgetela nella pellicola. Fate riposare per 30'.
Filtrate il liquido di cottura, riportatelo sul fuoco e fatelo ridurre fino a ottenerne 300 g. Poi, se vi piace un sugo denso e un po' gelatinoso, unite 10 g di maizena, sciolti in un cucchiaio di acqua fredda, mescolate sul fuoco per un paio di minuti e spegnete.
Mondate i cipollotti e divideteli a metà per il lungo; rosolateli in padella, coperti, con 20 g di olio extravergine, sale e pepe.
Affettate la porchetta, distribuite le fette in una pirofila, irroratele con il sugo caldo, completate con i cipollotti. Decorate a piacere con rametti di mirto.

Vino rosso corposo, profumo ampio, armonico. Barbaresco, Vino Nobile di Montepulciano, Cannonau di Jerzu

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Porchetta di maialino al mirto con cipollotti viola

PROFUMO MEDITERRANEO
Il mirto è un arbusto sempreverde molto diffuso nelle regioni che si affacciano sul Mar Mediterraneo. I fiori, bianchi e soavemente profumati, sbocciano da maggio a luglio. In cucina se ne usano sia le piccole foglie ovali e coriacee, sia i frutti, le bacche nero-bluastre che si raccolgono in autunno. In Sardegna e Corsica dai frutti, messi a macerare nell'alcol per una quarantina di giorni, si ottiene un liquore dolce e aromatico.

Piatto delle uova in camicia ISI, ciotola, ciotolina e piatti del galletto, teglia della porchetta Tine K Home, piatto del filetto di vitello e bicchiere con fiori Ceramiche Milesi

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Fagottini di borragine ripieni di coniglio e verdure

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 40 minuti**
più 1 ora di raffreddamento

- **600 g 2 cosce di coniglio**
- **200 g asparagi mondati a tocchetti**
- **120 g piselli freschi sbollentati**
- **100 g verdure in dadolata (cipolla, carota, sedano)**
- **80 g scamorza**
- **20 foglie di borragine (o lattuga)**
- **1 uovo - farina - salvia - timo**
- **erba cipollina - pangrattato**
- **vino bianco secco**
- **burro - olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

1. Disossate le cosce di coniglio e tagliate in bocconcini la polpa; conservate gli ossi.
2. Raccogliete le verdure in dadolata in una casseruola con salvia, timo e 20 g di olio extravergine; rosolateli per 2-3', poi unite gli ossi a pezzi, e dopo 2-3' bagnate con 75 g di vino e 500 g di acqua; riducete la fiamma e cuocete per 40' (fondo di cottura).
3. Mettete gli asparagi in una casseruola con 15 g di burro e coprite con 200 g di acqua. Al levarsi del bollore riducete la fiamma, coperchiate e dopo 3' unite i piselli. Dopo 2' scoperchiate, alzate nuovamente la fiamma, fate asciugare il liquido e spegnete.
4. Eliminate attentamente ossi ed erbe dal fondo di cottura e frullatelo in crema con sale e pepe (salsa).
5. Rosolate per 3-4' in padella a fiamma viva i bocconcini di coniglio con 15 g di olio extravergine, 15 g di burro e un rametto di timo; riducete il fuoco al minimo e cuocete per altri 10'. Infine, salate, pepate e unite un cucchiaio di salsa e, fuori dal fuoco, aggiungete asparagi e piselli e la scamorza grattugiata (farcia).
6. Scottate le foglie di borragine (ogni foglia dovrà essere lunga almeno 17 cm, larga 10 cm e con 5 cm di gambo) per 10 secondi in acqua bollente, poi immergetele in acqua fredda e asciugatele su un canovaccio.
7. Foderate una ciotolina (ø 8 cm, h 6 cm) di pellicola, poi ricopritela con 5 foglie di borragine lasciando i gambi fuori e sovrapponendo le foglie sul fondo. Preparate con questo sistema altre 3 ciotoline. Distribuite la farcia nelle 4 ciotoline. Raccogliete i gambi sulla farcia, arrotolateli e chiudeteli con un filo di erba cipollina; sigillate con la pellicola a mo' di caramella e lasciate riposare in frigo per 1 ora (fagottini).
8. Battete un uovo con mezzo cucchiaio di farina, immergetevi i fagottini e poi passateli nel pangrattato.
9. Friggete i fagottini, uno alla volta, in abbondante olio di arachide bollente il tempo necessario a dorare l'impanatura. Scolateli su carta da cucina e serviteli subito.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Corti Benedettine del Padovano Rosato, Val di Cornia Rosato, San Severo Rosato

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Piatti Tine K Home, bicchieri Ceramiche Milesi; casseruola e padella con interno bianco Moneta, frullatore a immersione Termozeta

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Dolci

Zuccotto al rabarbaro

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **10**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 4 ore di raffreddamento**

1 kg rabarbaro più un po'
270 g zucchero semolato più un po'
200 g panna fresca
120 g farina più un po'
50 g burro più un po'
50 g zucchero a velo
10 g gelatina in fogli
3 uova - 2 tuorli
maraschino - sale

Montate a lungo le uova e i tuorli con 120 g di zucchero semolato e un pizzico di sale, finché non diventano soffici e spumosi; incorporatevi quindi la farina e il burro fuso. Imburrate e infarinate una teglia tonda (ø 25 cm) e versatevi il composto. Infornate a 170 °C per 25-30'. Sfornate il pan di Spagna, sformatelo e fatelo raffreddare.
Mondate il rabarbaro, tagliatelo a pezzetti e cuocetelo in una casseruola con 150 g di zucchero per 7-10', finché non si sarà quasi disfatto. Allargatelo su un vassoio a raffreddare, poi raccoglietelo in una ciotola.
Appoggiate il pan di Spagna su un tagliere e tagliatelo a fettine lungo linee parallele al diametro. Tagliate queste fettine rettangolari a metà lungo la diagonale, ottenendo dei lunghi triangoli.
Foderate uno stampo per zuccotto (ø 16 cm) con i triangoli di pan di Spagna, facendo convergere le punte sul fondo dello stampo; riempite eventuali spazi con ritagli di pan di Spagna e rifilando ai bordi gli eccessi.
Ammollate la gelatina in acqua fredda. Strizzatela e scioglietela in una padellina con un cucchiaio di maraschino. Versatela nel rabarbaro e mescolate.
Montate la panna con lo zucchero a velo e incorporatela al rabarbaro. Riempite lo zuccotto con questo composto per metà. Fate uno strato con fettine di pan di Spagna, spruzzatele con altro maraschino; colmate lo stampo con il composto, fate un altro strato di pan di Spagna, spruzzate con il maraschino e completate con un ultimo strato di panna al rabarbaro. Coprite lo zuccotto con un foglio di carta da forno e mettetelo in frigorifero per almeno 4 ore.
Sformatelo capovolgendo lo stampo e servitelo con striscioline di rabarbaro candite per 3' in acqua con 2 cucchiai di zucchero.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Piacentini Malvasia dolce, Pantelleria Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Zuccotto al rabarbaro

Mini sbrisolone e macedonia

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana

70 g semolino
70 g farina
50 g burro più un po'
50 g zucchero più un po'
50 g mandorle sgusciate con la pelle
2 mezze pesche sciroppate
1 tuorlo
1/2 pera - 1/2 mela - 1/2 banana
maraschino - vanillina - sale

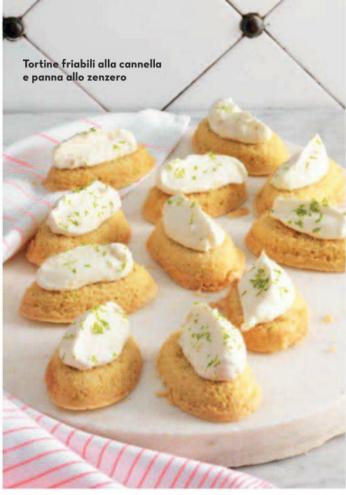
Tritate le mandorle con lo zucchero, poi impastatele con il burro morbido, il semolino, la farina, il tuorlo, un cucchiaino di maraschino e uno di vanillina, un pizzico di sale. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un panetto; avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigorifero per almeno 1 ora.
Grattugiate il panetto rassodato ottenendo delle briciole di pasta; distribuitele in uno stampo multiplo per muffin, schiacciandole sul fondo degli incavi. Infornate a 180 °C per 10' (l'impasto basta per 18 pezzi).
Sfornate, lasciate intiepidire le mini sbrisolone, poi sformatele.
Tagliate in dadolata la pera e la mela con la buccia, la banana e le pesche. Sciogliete in una padella una noce di burro con un cucchiaio di zucchero e saltatevi pera e mela per 2', poi unite banana e pesche e cuocete per un altro minuto. Servite la macedonia tiepida, accompagnata dalle mini sbrisolone.

Vino passito con aromi di frutta matura. Valle d'Aosta Moscato bianco passito, Albana di Romagna passito

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Mini sbrisolone
e macedonia

Cannoncini con crema al limone

Tortine friabili alla cannella e panna allo zenzero

Cannoncini con crema al limone

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

230 g pasta sfoglia stesa
150 g zucchero più un po'
80 g burro
20 g maizena
6 tuorli - 2 uova
limone

Battete in una bacinella adatta al bagnomaria le uova e i tuorli, la scorza grattugiata di un limone e 60 g di succo, 40 g di acqua, lo zucchero, il burro ammorbidito e la maizena. Portate sul bagnomaria e cuocete mescolando, senza montare, finché la crema non comincia a rapprendersi (circa 5').
Tagliate la pasta sfoglia in strisce larghe circa 2 cm; spennellatele di acqua e avvolgetele sugli appositi coni per cannoncini, dalla parte bagnata, sormontando la striscia su se stessa di qualche millimetro. Rollate i coni sotto le mani, premendoli sul piano di lavoro, per compattare la pasta.
Bagnate appena i cannoncini con un po' di acqua e rotolateli nello zucchero semolato. Appoggiateli su una teglia coperta con carta da forno e infornateli a 200 °C per 10-12'.
Riempite i cannoncini con la crema al limone, aiutandovi con un cornetto di carta da forno, e serviteli guarniti con frutta a piacere.
Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Malvasia delle Lipari dolce, Girò di Cagliari dolce
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Tortine friabili alla cannella e panna allo zenzero

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

300 g panna fresca
100 g farina
80 g burro più un po'
80 g zucchero a velo
80 g zucchero semolato
50 g fecola
50 g zenzero candito
2 uova
zucchero di canna
cannella in polvere
scorza di lime

Montate il burro con lo zucchero a velo; a parte, montate le uova con lo zucchero semolato; quando sono ben gonfie e spumose, incorporatele nel burro. Aggiungete poi la farina, la fecola, un pizzico di cannella e amalgamate.
Imburrate con un pennello 12 stampini da tartelletta ovali (9,5x6 cm) e cospargeteli con zucchero di canna, quindi riempiteli con l'impasto.
Appoggiate gli stampini su una teglia e infornateli a 120 °C per 30-35'.
Tagliate intanto a pezzettini lo zenzero e fatelo bollire con 100 g di panna per 3-4', finché non si sarà ridotta della metà. Frullate tutto e lasciate raffreddare. Mescolate quindi la panna allo zenzero con gli altri 200 g di panna fresca e montate tutto.
Sfornate le tortine, lasciatele intiepidire, poi sformatele e servitele con ciuffi di panna montata, completando con scorza di lime grattugiata.
Vino passito con aromi di frutta matura. Trentino Vino Santo, Vin Santo del Chianti secco
Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Incredibilmente fine immediatamente solubile

In cucina o sulla tua tavola, Zefiro è lo Zucchero ideale per ogni occasione.

Il segreto di Zefiro è racchiuso nei suoi cristalli, così incredibilmente fini da sciogliersi immediatamente. Noi di Eridania selezioniamo con cura solo i cristalli più puri e luminosi, per garantirvi la qualità di sempre e un prodotto unico. E' un piacere del tutto naturale perché non subisce lavorazioni aggiuntive. Zefiro, l'inconfondibile zucchero extrafine per chi cura i dettagli a partire dalle cose più semplici.

Anello di sfoglia e choux con composta di mele e lamponi

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Vegetariana**

230 g pasta sfoglia stesa
130 g zucchero semolato
100 g farina
100 g lamponi
50 g latte di mandorla
50 g burro
4 mele Golden
2 uova
vino bianco secco
lievito per dolci
zucchero in granella
zucchero a velo
mandorle in lamelle

Portate a bollore 50 g di acqua con il latte di mandorla e il burro. Quando bolle, unite tutta in una volta la farina e mescolate finché non si forma una polentina; quando comincerà a sfrigolare staccandosi dal bordo della casseruola, spegnete e allargatela su un vassoio a raffreddare.
Lavorate poi la polentina nell'impastatrice munita di frusta a foglia, unendo un uovo alla volta; quando le uova saranno ben incorporate, aggiungete mezzo cucchiaino di lievito (pasta choux).
Ritagliate dalla sfoglia un disco di 19 cm di diametro e adagiatelo su una teglia coperta con carta da forno. Appoggiate lungo il bordo del disco una striscia di pasta sfoglia larga circa 3 cm; distribuite su questa striscia ciuffetti di pasta choux, aiutandovi con una tasca da pasticciere. Disponete al centro del disco i nastri di sfoglia avanzati, piegandoli in modo casuale. Cospargete la pasta choux con granella di zucchero e mandorle e infornate a 160 °C per circa 45'.
Sbucciate intanto le mele e tagliatele a spicchietti. Mettetele in una casseruola con un bicchiere di vino bianco e 80 g di zucchero e cuocetele per circa 15' dal bollore. Spegnete e fate raffreddare. Schiacciate i lamponi con 50 g di zucchero.
Sfornate la torta e completatela disponendo le mele e i lamponi al centro. Spolverizzate con zucchero a velo, altre mandorle a lamelle e servite.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Oltrepò Pavese Moscato, Colli Euganei Fior d'Arancio

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Anello di sfoglia e choux con composta di mele e lamponi

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Piatto e ciotola dello zuccotto ISI, piattino bianco, ciotoline, vassoio, canovaccio a righe Tine K Home, vasi Ceramiche Milesi

A OGNI IMPASTO LA GIUSTA FRUSTA

Le fruste sono strumenti intercambiabili che si montano sul braccio dell'impastatrice. Oltre alla classica frusta a filo per montare le creme, altri due accessori consentono di realizzare gli impasti base della pasticceria: la "foglia" serve per gli impasti piuttosto consistenti e pesanti, come la frolla; il gancio è invece adatto agli impasti lievitati. L'impastatrice è detta anche planetaria perché tutte le fruste ruotano in modo da raggiungere ogni punto delle pareti del recipiente, incorporando tutti gli ingredienti.

Conchiglie, da aprire con delicatezza

Sono piccoli tesori di sapore, che vanno valorizzati e rispettati, non aggrediti con l'aggiunta di aromi troppo forti. Il mollusco si gusta puro e con la sua acqua si preparano salse deliziose o si insaporiscono sughi

DI DAVIDE OLDANI

Un tempo la cottura delle conchiglie aveva una procedura quasi rituale: olio, cipolla, vino bianco, coperchio e attesa. Attesa che i gusci si aprissero per concederci i loro frutti. Oggi questo rituale è un po' superato; io, almeno, cerco di non aggredire mai il sapore delicato di questi doni del mare con altri gusti: faccio aprire i gusci solo con un po' di vapore e poi recupero la loro acqua, saporita, per farne delle salse di accompagnamento.

Molti amano mangiare i frutti di mare crudi: io preferisco sempre cuocerli, e non solo per garantirmi una sicurezza alimentare, ma anche per una questione di gusto e consistenza. Persino l'ostrica la scotto appena al vapore, poi aggiungo una piccola noce di burro alla sua acqua, profumo con cerfoglio e dragoncello, gocce e scorza di limone e velo l'ostrica con questa salsa delicata. Ottengo un boccone prelibato e più turgido che da crudo. Una procedura che utilizzo anche con altri tipi di conchiglie, tra cui i tartufi di mare che sono i miei preferiti, soprattutto per la loro consistenza.

Come propongo i frutti di mare? Prima di tutto sempre senza gusci: non metto mai nei piatti né gusci né ossa. E poi, mi piacciono gustati da soli ma, se devo utilizzarli per esempio in un sugo, li cucino comunque a parte e sfrutto la loro acqua per insaporire la passata di pomodoro. I molluschi li aggiungo a completamento: in questo modo mantengono il loro gusto ben distinto, pur avendo ceduto un po' del loro profumo al sugo. Un altro abbinamento che amo è un trancio di lingua di vitello arrostito con i fasolari al vapore: provare per credere!

Davide Oldani
Cuoco della Cucina POP
nel ristorante D'O
a San Pietro all'Olmo
di Cornaredo (MI).

Nasello, lumachine di mare e gazpacho di patate

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

- **520 g** **4 tranci di filetto di nasello**
- **400 g** **lumachine di mare**
- **200 g** **murici**
- **200 g** **patate**
- **120 g** **cipolla**
- **40 g** **zucchero**
- **1** **mela verde**
- **foglie di sedano**
- **aceto**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Sbucciate la cipolla e affettatela; rosolatela, senza farla colorire, in 2 cucchiai di olio per 3-4'. Pelate le patate e tagliatele a fettine sottili, quindi unitele alla cipolla. Bagnate con circa 600 g di acqua e cuocete a fuoco medio per 10-15'. Frullate tutto, salate e unite 2 cucchiaiate di aceto (gazpacho).
Tuffate lumachine e murici in acqua bollente salata e acidulata con un po' di aceto; cuoceteli per 8-10', scolateli e sgusciateli.
Cuocete i tranci di nasello in acqua bollente salata per 7-8', poi scolateli.
Sbucciate la mela, privatela delle calotte, tagliatela in quattro dischi e detorsolateli. Sciogliete lo zucchero in una padella e, quando comincia a caramellare, aggiungete le mele: cuocetele per circa 4', girandole sui due lati in modo che il caramello aderisca bene.
Servite il nasello poggiandolo sulla mela, completate con il gazpacho, le lumachine e i murici e qualche foglia di sedano.

Lo chef dice che i murici sono molluschi gasteropodi caratterizzati da una conchiglia ricca di "spine", che possono essere più o meno pronunciate secondo la specie (*Murex brandaris* o *trunculus*).

illustrazione Karin Kellner/2DM

A cura di Laura Forti
Preparazione
Davide Novati
Foto e styling
Beatrice Prada

LAURETANA®
L'acqua più leggera d'Europa

800-233230
www.lauretana.com

Oggi facciamo le lasagne!

Allo zafferano o verdi al prezzemolo, con il ragù o ai formaggi, con il pesce o con le verdure, con besciamella o senza... Le varianti sono infinite, tutte gustose: unico obbligo, tanti strati di pasta

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO GIANDOMENICO FRASSI

Con pesto di zucchine, speck e scamorza

Allo zafferano,
con ragù di ossobuco

Di crespelle, con asparagi e taleggio

Saracene,
al ragù di coniglio

Verdi, con tarassaco, crescione, borragine e ricotta

Al prezzemolo,
con pesce e carciofi

LE LASAGNE, DAI ROMANI A INTERNET

Come gli spaghetti, anche la lasagna è una delle bandiere della gastronomia italiana, al punto che il termine è compreso in tutto il mondo senza bisogno di traduzione. Quando si dice lasagna si intende come primo riferimento la tipica lasagna bolognese (spesso verde), composta da strati di sfoglia agli spinaci, besciamella e ragù.

La storia di questo piatto risale a epoche remote: la pasta era conosciuta già dai Romani, soprattutto nella versione "larga", tipica della lasagna. Il termine deriverebbe dal latino *laganum*, sottile sfoglia ricavata da un impasto a base di farina, o più probabilmente dal termine *lasanum*, che indica il treppiede e anche il recipiente di cottura nel quale si cuoceva la *lasanea*. Nel ricettario di Apicio (IV sec. d.C.) figura un piatto chiamato *lagana*, preparato con sfoglie di pasta intercalate con una farcia di carne, che veniva poi cotto in forno. Nel Medioevo le lasagne erano già così diffuse che se ne trovano citazioni in testi di Jacopone da Todi e di Cecco Angiolieri; durante il Rinascimento, poi, fiorì una vera e propria epopea della pasta, variamente farcita: nelle incisioni che illustrano l'*Opera dell'arte del cucinare* di Bartolomeo Scappi (1570) è raffigurato il lungo matterello indispensabile per ottenere le sfoglie di pasta.

Poche notizie si hanno invece sull'origine della ricetta della lasagna alla bolognese come la conosciamo oggi: non ne parla nemmeno Artusi e bisogna arrivare agli anni Trenta del Novecento per consacrare l'Emilia come la patria di questo piatto. Scrive Paolo Monelli ne *Il ghiottone errante*, 1935: "Ho letto libri sacri e profani, ho cercato in mille volumi certezze e consolazioni; ma nessun libro vale questo volume di lasagne verdi che vi mettono innanzi i sagaci osti bolognesi. (...) Sfogliate, divorate pagine: è (...) una consolante poesia che vi fa contenti di vivere". Così presentava le lasagne. Finché nel 2003, per iniziativa dell'Accademia Italiana della Cucina, delegazione Bologna-San Luca, la ricetta ufficiale delle *Lasagne verdi bolognesi* è stata depositata alla Camera di Commercio bolognese, con un atto ufficiale registrato.

Se si digita in un motore di ricerca la parola *lasagne*, tuttavia, i risultati sono addirittura milioni di pagine, e nei siti di cucina sono decine le ricette dedicate a questa preparazione: a testimoniare sia l'universale fama e la diffusione del piatto, sia l'infinita quantità delle varianti possibili, dentro e fuori le tradizioni tipiche regionali.

PICCOLI SEGRETI

La pasta casalinga
Potete utilizzare la pasta subito o in un secondo tempo. Se componete subito la teglia, cuocetela, raffreddatela, scolatela e asciugatela. Se la utilizzate il giorno dopo, scolate le sfoglie e appoggiatele bagnate su un foglio di carta da forno in un solo strato. Arrotolatelo poi su se stesso, chiudetelo e conservatelo in frigo fino all'uso.

Besciamella
Si può preparare in anticipo: per "rigenerarla" sarà sufficiente frullarla con un goccio di latte freddo: un'operazione utile, soprattutto se dovete mantecare la besciamella con formaggi.

Regolare la densità
Potete fare una besciamella più o meno fluida aumentando o diminuendo la quantità di farina della formula base: 1 litro di latte, 80 g di burro, 80 g di farina.

Giusto riposo
Una volta cotte le lasagne, lasciatele "stabilizzare" facendole riposare prima di servirle, altrimenti la besciamella rovente renderà difficile anche tagliarle.

Con pesto di zucchine, speck e scamorza

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

1,15 litri latte
450 g zucchine novelle
220 g scamorza affumicata
200 g sfoglia fresca grezza pronta
100 g speck a fettine
70 g maizena
60 g pistacchi sgusciati e pelati
30 g grana grattugiato
menta fresca - limone - burro
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Mondate le zucchine, tagliatele a metà per il lungo e mettetele su una teglia coperta con carta da forno. Conditele con olio, sale, pepe, foglioline di menta e infornatele a 180 °C per 25-30'. Tagliatele poi a pezzetti e frullatele con i pistacchi, 30 g di olio, 30 g di succo di limone, 60 g di acqua e sale (pesto).
Tagliuzzate le fettine di speck e rosolatele in padella per 2-3'. Togliete un po' di crosta dalla scamorza e grattugiatela con una grattugia a fori grossi.
Portate a bollore un litro di latte con sale e pepe; stemperate la maizena in altri 150 ml di latte, poi unite al latte in ebollizione. Mescolate, cuocete ancora per 1', unite il grana e spegnete (crema di latte).
Imburrate una teglia e mettete sul fondo uno strato di sfoglie di pasta; fate quindi uno strato di crema di latte, unite lo speck, il pesto di zucchine e la scamorza. Procedete con altri strati di pasta e ripieno fino a riempire la teglia, terminando con uno strato di crema.
Infornate la lasagna a 180 °C per 20'.

Allo zafferano, con ragù di ossobuco

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **2 ore e 20 minuti**

1 litro latte
700 g ossibuchi
400 g brodo vegetale (o di scarti di ossibuchi)
380 g farina 00 più un po'
80 g sedano - 80 g carota - 80 g cipolla
70 g grana grattugiato
50 g passata di pomodoro
25 g pancetta arrotolata
4 tuorli - 1 uovo - zafferano (in polvere e in stimmi) - prezzemolo - rosmarino salvia - alloro - vino rosso - limone noce moscata - burro - zucchero - sale

Battete i tuorli e l'uovo, unite una bustina di zafferano sciolta in un goccio di acqua e impastate con 300 g di farina. Quando i liquidi sono assorbiti, unite qualche pistillo di zafferano e continuate di lavorare l'impasto finché non diventa ben liscio ed elastico. Lasciatelo riposare in frigorifero avvolto nella pellicola per 30'.
Tritate sedano, carota, cipolla e pancetta (battuto). Infarinate gli ossibuchi e rosolateli per 3-4' per lato in una casseruola adatta al forno, con 30 g di burro, un ciuffetto di salvia e rosmarino, una foglia di alloro. Toglieteli dalla pentola, eliminate il grasso e rimetteteli in pentola con il battuto; rosolateli per 2-3', sfumate con mezzo bicchiere di vino, unite la passata e il brodo, un pizzico di sale e di zucchero. Coprite con un pezzetto di carta da forno, che terrete aderente alla carne appoggiandovi sopra due posate, e infornate a 180 °C per circa 1 ora, togliendo la carta negli ultimi 10'.
Amalgamate con una frusta in una casseruola 80 g di burro con 80 g di farina, cuocete mescolando finché il composto non è liscio e senza grumi (roux). Scaldate il latte con un po' di noce moscata; quando bolle versatelo sul roux, riportate a bollore, sempre mescolando, cuocete ancora per qualche minuto, salate, poi coprite e mettete da parte (besciamella).
Tirate la pasta con la sfogliatrice in sfoglie sottili, tagliatela in pezzetti e scottatela in acqua bollente salata per 2'. Scolatela e asciugatela.
Eliminate le erbe aromatiche e sbriciolate la carne e il midollo nel suo sughino (ragù).
Imburrate una teglia e mettete sul fondo uno strato di besciamella. Adagiatevi le sfoglie di pasta, poi farcite con altra besciamella, il ragù (senza mescolarlo), grana grattugiato, quindi fate altri strati allo stesso modo, fino a riempire la teglia. Terminate con uno strato in bianco e senza grana e infornate a 180 °C per 30-35'. Sfornate e cospargete con prezzemolo e scorza di limone grattugiata.

Lo chef dice che questa ricetta si ispira all'ossobuco alla milanese con il risotto giallo, preparazione della quale ricorrono gli ingredienti principali come zafferano, ossobuco, ma anche il prezzemolo e il limone per la tipica gremolata.

Di crespelle, con asparagi e taleggio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

1,22 litri latte
300 g asparagi mondati
300 g taleggio
210 g farina
2 uova - burro - noce moscata
olio extravergine - sale - pepe bianco

Amalgamate in una ciotola le uova con 130 g di farina, sale e pepe bianco; mescolate con una frusta finché il composto non diventa ben omogeneo, poi unite 220 ml di latte. Lasciate riposare la pastella ottenuta.
Lessate gli asparagi in acqua bollente con un filo di olio per 7-8'; lasciateli raffreddare nella loro acqua, poi tagliate a pezzetti le punte e tenete da parte i gambi.
Amalgamate con una frusta in una casseruola 80 g di burro con 80 g di farina, cuocete mescolando finché il composto non è liscio e senza grumi (roux). Scaldate un litro di latte con un po' di noce moscata; quando bolle versatelo sul roux, riportate a bollore, sempre mescolando, cuocete ancora per qualche minuto, salate e spegnete. Frullate la besciamella ottenuta, ancora calda, con metà del taleggio e i gambi degli asparagi a tocchetti.

Preparate circa 12 crespelle versando la pastella con un mestolino in una piccola padella (ø 18 cm) appena unta di burro, e cuocendo ogni crespella per circa 2'.
Imburrate una pirofila, spalmate un po' di besciamella sul fondo, poi coprite con uno strato di crespelle. Farcite con la besciamella, le punte degli asparagi e il rimanente taleggio a pezzettini, proseguendo a strati fino a esaurire gli ingredienti. Terminate con uno strato di besciamella, asparagi e taleggio e infornate la teglia per 25-30' a 180 °C.

Saracene, al ragù di coniglio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

600 g polpa di coniglio
300 g farina di grano saraceno
1 gambo di sedano - 1 carota - 1 cipolla
prezzemolo - maggiorana - timo - alloro
grana grattugiato
concentrato di pomodoro
vino bianco secco - brodo vegetale
olio extravergine - sale - pepe bianco

Tagliate a piccoli dadini la polpa di coniglio. Tritate sedano, carota e cipolla e rosolate il trito in una casseruola con 2 cucchiai di olio e un mazzetto aromatico preparato con prezzemolo, maggiorana, timo e alloro. Unite il coniglio e rosolatelo per 5-6'. Sfumate con mezzo bicchiere di vino, aggiungete quindi 2 cucchiai di concentrato, sale e pepe, un mestolo di brodo e cuocete per altri 6-7' (ragù).
Impastate la farina di grano saraceno con 140 g di acqua fino a ottenere un panetto. Tirate la pasta, lasciandola un po' più spessa del consueto. Ritagliate nelle sfoglie ottenute 24 dischi (ø 10 cm) e cuoceteli per 6' in acqua bollente.
Scolate la pasta e asciugatela. Appoggiate 6 dischi su una teglia coperta con carta da forno e spolverizzateli con grana grattugiato, quindi farciteli con uno strato di ragù e grana e proseguite alternando gli altri dischi di pasta con ragù e grana; terminate con uno strato di ragù e infornate a 200 °C per 12-15'.

Verdi, con tarassaco, crescione, borragine e ricotta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti più 30 minuti di riposo**
Vegetariana

500 g latte
370 g ricotta
250 g borragine
170 g tarassaco
150 g crescione
120 g 4 lasagne verdi secche di semola di grano duro
40 g burro - 30 g farina
aglio - peperoncino - noce moscata
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Amalgamate con una frusta in una casseruola il burro con la farina, cuocete mescolando finché il composto non sarà liscio (roux). Scaldate il latte con un po' di noce moscata; al bollore versatelo sul roux, riportate a bollore, sempre mescolando, cuocete ancora per qualche minuto, salate, pepate, quindi mantecate la besciamella ottenuta con 250 g di ricotta.
Mondate tarassaco, crescione e borragine, poi sbollentateli in acqua bollente per 4'. Scolate le verdure, strizzatele, tagliuzzatele e saltatele in padella per 2-3' con 2-3 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, un pizzico di sale e di peperoncino.
Ungete con un filo di olio una pirofila e fate uno strato di besciamella. Stendetevi una lasagna e farcitela con la besciamella, la verdura, fiocchi di ricotta. Proseguite così alternando lasagne e ripieno e terminate con uno strato di besciamella e ricotta. Lasciate riposare la lasagna per 30', poi infornatela a 180 °C per 30', gratinandola sotto il grill negli ultimi minuti.

Al prezzemolo, con pesce e carciofi

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore**

500 g filetto di trota salmonata
350 g farina 00
300 g code di gambero
100 g porro pulito
50 g semola di grano duro
4 carciofi - 3 uova grandi
prezzemolo - maggiorana - alloro
brodo vegetale - vino bianco secco
olio extravergine di oliva - sale

Mondate un mazzo di prezzemolo. Frullatene 70 g con le uova, poi passate il purè ottenuto al colino. Impastatelo quindi con la farina e la semola e lavorate l'impasto finché non sarà liscio ed elastico. Fatelo riposare in frigorifero per 30' coperto con la pellicola.
Tritate il porro e cuocetelo a fuoco basso con 2 cucchiai di olio e una foglia di alloro per 10-15'. Intanto, spellate e spinate il filetto di trota e tagliatelo a pezzetti. Sgusciate le code di gambero e sezionatele a metà. Unite la trota ai porri, insaporite per 2', sfumate con vino bianco, cuocete per altri 3' e salate. Spegnete, aggiungete anche i gamberi, olio e maggiorana, coprite con un coperchio e fate riposare.
Pulite i carciofi e tagliateli a fettine. Saltateli in padella con 2-3 cucchiai di olio, aggiungendo subito sale, maggiorana e mezzo bicchiere di vino. Coprite e cuocete per 10'.
Unite una cucchiaiata di prezzemolo tritato ai carciofi e una al pesce.
Tirate la pasta in sfoglie sottili e cuocetele in acqua bollente per 2', poi raffreddatele in acqua fredda. Scolatele e asciugatele.
Oliate una pirofila e fate uno strato di pasta; ammorbidite il pesce con un bicchiere di brodo, poi distribuitelo sulla pasta, insieme a un po' di carciofi. Proseguite con altri strati di sfoglia e ripieno. Infornate le lasagne a 170 °C per circa 20' coperte con un foglio di alluminio, poi scopritele e cuocetele per altri 10'.

Testi Laura Forti
Styling Beatrice Prada
Ciotolina e piatto rosso MV% Ceramics Design, taglieri e piatto di legno I love Nature

Sull'onda del gusto e del benessere

Tramonti mozzafiato, cieli stellati e albe dorate. Seduti comodamente sul balcone della propria camera. E poi i delfini tra le onde, le tappe in 5 città del Mediterraneo, la buona cucina, più attività sportive e serate musicali. Con un'offerta speciale per i lettori de **La Cucina Italiana** e del settimanale **Gente**.

Da sinistra i docenti: Emanuele Frigerio, Samanta Cornaviera, Giovanni Maggi e Clelia Carrara

GENTE LA CUCINA ITALIANA

OFFERTA RISERVATA AI NOSTRI LETTORI

Per maggiori dettagli sul pacchetto e sulle agenzie aderenti all'iniziativa visitare il sito: www.scuolacucinaitaliana.it

Costo a persona: a partire da euro 692 comprensivo di tasse, quote di servizio (mance), trattamento di pensione completa, alcune bevande. In aggiunta euro 29 a persona per contributo assicurazione medico, bagaglio, annullamento.

Codice di prenotazione: GENTELCI13

Per informazioni e modalità di prenotazione consultare il sito www.royalcaribbean.it/gentelacucinaitaliana

Una vacanza sulla nave **New Legend of the Seas di Royal Caribbean** oltre al relax vuol dire benessere nella Vitality Spa, allenamento nella palestra con vista mare, arrampicata su parete o divertimento nel minigolf a 12 buche. Durante la navigazione per bere un drink o fare nuove amicizie si va in uno degli otto bar o lounge, la sera a sfidare la fortuna al Casinò Royale, a vedere uno spettacolo acrobatico o in stile Broadway o a fare due salti in discoteca. Non meno stuzzicanti le proposte gastronomiche: gli ospiti possono scegliere i sapori delicati della cucina asiatica al Izumi Asian Cuisine, gustare carne e pesce freschissimi al Chops Grille. Per soddisfare il desiderio di spuntini e pasti leggeri ci sono il Park Café e Latté-tudes. Il ristorante Chef's Table con solo dodici coperti, permette, invece, di vivere un'esperienza unica con un menu di cinque portate cucinate e presentate personalmente dallo chef. Per imparare i trucchi del mestiere, si possono seguire le lezioni esclusive degli chef de La Cucina Italiana per preparare happy hour originali, panini gustosi e sani, decorare creazioni con frutta e verdura e apparecchiare con arte. E per un tuffo nel passato della gastronomia le ricette storiche de La Cucina Italiana illustrate dalla foodblogger Samanta Cornaviera.

in collaborazione con

DALLA LIGURIA

Triglie alla ligure, concentrato mediterraneo

Semplicità di ingredienti, ricchezza di sapori: in questa ricetta si racchiude tutta la filosofia gastronomica di una terra capace di trarre il meglio dai prodotti del mare e dei monti. E fonderli in piatti indimenticabili

TESTO LAURA FORTI **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

LIGURIA

Stretto tra monti non facili da coltivare e un mare non sempre tranquillo, assediato nel corso della Storia da eserciti e pirati, il popolo ligure è abituato alle ristrettezze. E di conseguenza, le cuoche di famiglia sanno come trarre il meglio da ogni ingrediente, fresco o avanzato, disponibile in dispensa. Per questa ragione, il ligure apprezza il buon cibo, ma non è troppo propenso a raffinatezze estetiche: per lui conta che il piatto sia soprattutto saporito, profumato, ricco di gusto.

In questa ricetta ricorrono alcuni elementi tipici della gastronomia regionale: l'acciuga sotto sale, per esempio, vera protagonista dell'anima marinara della Liguria. Il suo consumo è da sempre molto diffuso, non solo in Riviera, ma anche nell'entroterra, dove le donne andavano a vendere le acciughe stipate in grandi ceste. Non manca, poi, un aroma, anche se in questo caso non si tratta del basilico, ma del più pungente seme di finocchio: si addice meglio, probabilmente, alle triglie, tra i pesci più apprezzati nella regione, tanto da essere al centro di diverse preparazioni tradizionali (in zuppa, in guazzetto...). E c'è anche un piccolo ricordo dei monti a ridosso della costa, con quei funghi che insaporiscono il sughetto. Cipolla, pomodoro e capperi completano il quadro di un piatto veracemente mediterraneo che, forse, non conquista subito l'occhio, ma che è un vero e proprio concentrato di gusto, da scoprire sotto lo strato di pangrattato. Come una sorpresa saporita.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

1 kg 8 triglie
200 g passata di pomodoro
170 g cipolla
130 g brodo di pesce
100 g vino bianco secco
20 g capperi sotto sale
10 g funghi porcini secchi
3 filetti di acciuga sotto sale
1 cucchiaino di semi di finocchio
prezzemolo
limone
pangrattato
burro
olio extravergine
sale

1-2. Tritate la cipolla con un ciuffetto di prezzemolo, i semi di finocchio, i capperi sciacquati dal sale, i funghi, ammollati in acqua tiepida e strizzati, e le acciughe, diliscate e dissalate.
3. Soffriggete il trito in 4-5 cucchiai di olio per 2-3', sfumate con il vino bianco; diluite la passata nel brodo di pesce, poi versatela nella padella. Abbassate un po' il fuoco e lasciate cuocere per circa 15', coperto. Aggiustate di sale (assaggiate prima: il sugo dovrebbe essere già sapido, per la presenza di capperi e acciughe sotto sale).
4. Pulite intanto le triglie, eliminate le pinne, squamatele e sciacquatele sotto l'acqua. Disponetele quindi in una pirofila o in una teglia ben imburrata.
5. Versate il sugo di verdura nella pirofila, poi cospargete la superficie delle triglie con un po' di pangrattato. Infornatele a 220 °C per circa 10'.
6. Sfornate le triglie e spruzzatele con un po' di succo di limone. Servite subito, direttamente nella pirofila.

Lo chef dice che questa ricetta si può preparare anche con triglie più grosse, come quelle che si vedono in questa foto, prevedendo di servirne una per persona.

Foto e styling
Beatrice Prada

Un gentile soffio di vapore

Rispetta i sapori, non rovina i nutrienti, può cuocere con eleganza pesci, carni, verdure, creme e anche i dolci. L'abbiamo utilizzato in sette ricette allegre e colorate, caratterizzate da una raffinata nota orientale

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Spiedini di capesante e fasolari

Crema cotta di fegatini con crostini

Merluzzo alla grappa con porro e riso pilaf

UNA COTTURA SALUTARE E PRATICA

Da sempre popolarissimo in Oriente, il vapore è tornato in auge in Occidente negli anni Settanta, anche grazie alla grande valorizzazione che ne fece la nouvelle cuisine.

Vantaggi

Nella cottura a vapore il calore è trasmesso al cibo da un liquido allo stato gassoso e non vi è scambio di succhi. Questo offre due grandi vantaggi: il cibo non cede i nutrienti all'acqua, come nella lessatura, e, proprio per questo, si possono cuocere più alimenti nello stesso cestello, curando solo che non si tocchino.

Unico svantaggio, rispetto alla lessatura, i tempi più lunghi: per questo è consigliabile tagliare il cibo a pezzetti, tanto più piccoli quanto più è soda e compatta la loro consistenza.

Strumenti

- La vaporiera elettrica è dotata di uno o più cestelli sovrapponibili, divisi dal serbatoio da un vassoio che raccoglie la condensa che sgocciola dagli alimenti in cottura; molto pratico in alcuni modelli il timer da impostare secondo il tipo di cibo.
- La pentola per la cottura a vapore è composta da due corpi impilabili: quello superiore ha il fondo traforato ed è molto più capiente dei comuni cestelli estraibili.
- Nella pentola a pressione si sviluppa una temperatura maggiore di quella della casseruola: in questo modo i tempi di cottura saranno più brevi di 1/3.
- Nei porosi cestelli di bambù, impilabili e dotati di coperchio, non si forma condensa all'interno.

Tortini di ceci con salsa verde

Cuscus con verdure, germogli e crema di formaggio

Nocette di agnello al miele e papavero

Millefoglie di mela con meringa e lamponi

Spiedini di capesante e fasolari

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti più 12 ore di ammollo**

500 g 8 grossi fasolari col guscio
220 g 4 capesante sgusciate
60 g fave secche spezzate
4 foglie di bietola
scalogno
arancia - grissini - cerfoglio
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Ammollate le fave in acqua per 12 ore. Infine scolatele e mettetele a lessare in 400 g di acqua fredda con mezzo scalogno sbucciato. Cuocetele per circa 45-50' dal levarsi del bollore.
Cuocete a vapore le capesante per 10' e i fasolari nel guscio per 15'. Separate poi le noci delle capesante dal corallo; sgusciate i fasolari.
Filtrate il liquido che si sarà raccolto nel vassoio della vaporiera.
Cuocete a vapore anche le foglie di bietola.
Scolate le fave ormai cotte e tritatele con il coltello, condite il battuto con un cucchiaio di olio, sale e pepe.
Tagliate orizzontalmente ciascuna noce di capasanta in 3 fettine e infilzatele su 4 stecchini, alternandole con i fasolari (spiedini).
Frullate i coralli delle capesante con 40 g del liquido di cottura filtrato, 20 g di succo di arancia, 30 g di olio, sale e pepe (salsa).
Servite gli spiedini appoggiandoli sulle foglie di bietola, accompagnateli con quenelle di fave e conditeli con la salsa e un filo di olio; completate con grissini sbriciolati, spicchi di arancia pelati a vivo e foglie di cerfoglio.

Crema cotta di fegatini con crostini

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora più 2 ore di marinatura**

150 g panna fresca
150 g latte
100 g fegatini di pollo
3 tuorli
1 uovo
2 fette di pancarré
vino bianco secco
sale - pepe
insalatina mista

Tagliate a pezzetti i fegatini e metteteli a marinare in un recipiente con vino e acqua al 50% per almeno 2 ore. Scolateli e sminuzzateli, poi frullateli con l'uovo intero e i tuorli, la panna, il latte, sale e pepe.
Versate il composto in 6 stampini o cocottine, copriteli con un foglio di alluminio e cuoceteli a vapore per 35-40' (crema cotta).
Tostate il pancarré, tagliatelo a striscioline e servitelo con l'insalatina, come accompagnamento alla crema cotta.

Merluzzo alla grappa con porro e riso pilaf

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti** **Senza glutine**

600 g filetto di merluzzo fresco
300 g verdure miste di stagione
180 g riso Basmati
100 g porro (parte bianca)
100 g burro
100 g piselli
80 g grappa di Moscato
maggiorana
olio extravergine di oliva
sale

Versate la grappa in una pirofila; tagliate il filetto di merluzzo in 4 tranci e mettetelo nella pirofila con la parte della polpa rivolta verso il basso. Coprite con la pellicola e lasciatelo marinare per circa 1 ora.
Tagliate il porro a mezze rondelle, sciacquatelo, scolatelo e mettetelo in una ciotola adatta al bagnomaria; unite il burro a pezzettini e un pizzico di sale e cuocetelo a bagnomaria con un coperchio per 50-55'. Scolatelo premendo con un cucchiaio per far uscire tutto il burro assorbito nella ciotola. Continuate a cuocere il burro a fuoco basso, finché la parte grassa non si sarà completamente separata (chiarificazione). Aggiungete al porro la parte grassa del burro, un pizzico di sale e frullate tutto, ottenendo una salsa.
Mettete il riso in una casseruola con 360 g di acqua fredda e un pizzico di sale; portate a bollore, coprite e cuocete con il coperchio per 3'; spegnete e lasciate riposare il riso con il coperchio per 20'.
Tagliate a pezzetti e cuocete a vapore le verdure miste (noi abbiamo utilizzato carota, broccoletto, cavolfiore, asparagi e piselli).
Lessate i piselli in acqua bollente non salata e scolateli; frullateli poi con 3 cucchiai di acqua e passateli al setaccio.
Sgranate il riso con una forchetta e unitevi la passata di piselli, un cucchiaio di olio, sale e un trito di maggiorana.
Scolate infine il merluzzo dalla marinata, cuocetelo a vapore per 10-12', quindi sfaldatelo e servitelo sul riso, completando con la salsa di porri e le verdure e decorando a piacere con germogli freschi e fiori edibili.

Lo chef dice che la cottura pilaf è una via di mezzo tra la bollitura e la cottura a vapore: il riso, infatti, cuoce lentamente durante i 20' di riposo grazie al vapore creato dall'acqua portata a ebollizione. Per questo motivo non bisogna togliere il coperchio fino a cottura ultimata.

Tortini di ceci con salsa verde

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

230 g ceci lessati
10 g cetriolino sott'aceto
6 foglie di bietola
3 uova sode
grana grattugiato
farina di riso
germogli
capperi sotto sale
prezzemolo - pancarré - aceto
olio extravergine di oliva - sale

Frullate i ceci con 2 tuorli sodi, mezzo cucchiaio di olio, sale, un cucchiaio di grana e un cucchiaio di farina di riso. Raccogliete la crema ottenuta in una tasca da pasticciere e distribuitela in forma di tortini sopra le foglie di bietola. Cuoceteli a vapore per 15'.
Ammollate intanto mezza fetta di pancarré privata della crosta in aceto, strizzatela e frullatela con mezzo uovo sodo, 15 g di prezzemolo tritato, mezzo cucchiaio di capperi dissalati e tritati, il cetriolino tritato e 75 g di olio. Frullate fino a ottenere una salsa verde.
Servite i tortini accompagnandoli con la salsa e decorando con albume sodo sbriciolato e germogli.

Cuscus con verdure, germogli e crema di formaggio

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana**

280 g cuscus precotto
280 g verdure lessate a vapore
200 g robiola
80 g panna fresca
30 g yogurt greco
scalogno
limone
alloro - curry in pasta
erba cipollina
fiori edibili
germogli
olio extravergine di oliva - sale

Portate a bollore 280 g di acqua con mezzo scalogno tritato e mezza foglia di alloro, una scorza di limone, 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Quando bolle, tuffatevi il cuscus, mescolatelo, spegnete, coprite e lasciatelo riposare finché non avrà assorbito tutta l'acqua.
Amalgamate la robiola con lo yogurt. Scaldate la panna, aromatizzata con una punta di cucchiaino di curry, cuocetela per 2' dal bollore, fatela intiepidire e poi versatela nel formaggio. Insaporite con un trito di erba cipollina e sale, lavorando questa crema finché non diventa omogenea.
Servite il cuscus e la crema di formaggio accompagnandola con il giardinetto di verdure miste (carote, mini zucchine, piselli, fave), petali di fiori e germogli.

Nocette di agnello al miele e papavero

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti più 1 ora di marinatura**

400 g 2 lombatine di agnello irlandese
125 g patata
80 g latte
70 g miele
50 g vermicelli di soia
funghi shiitake secchi - germogli
insalatina - piselli lessati
maggiorana - erba cipollina
semi di papavero
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Cospargete le lombatine di agnello con un trito di maggiorana, erba cipollina e pepe e lasciatele marinare coperte per circa 1 ora.
Tuffate i vermicelli in acqua bollente leggermente salata, spegnete il fuoco e lasciateli rinvenire per 30'.
Pelate la patata, tagliatela a tocchetti e cuocetela a vapore per 20'. Ammollate intanto in acqua un fungo, poi scolatelo, strizzatelo e tritatelo. Schiacciate la patata con lo schiacciapatate, aggiungete il fungo, 7 g di olio, il latte, sale e frullate tutto, ottenendo una salsa vellutata.
Scaldate in una pentolina il miele per 3-4' finché non comincia a caramellarsi. Salate un po' le lombatine e spennellatele con il miele, poi cospargetele con i semi di papavero e cuocetele a vapore per 12-15'.
Componete i piatti con fettine di lombata, rotolini di vermicelli, qualche foglia di insalatina e germogli, piselli lessati e completate con la salsa di patate.

Millefoglie di mela con meringa e lamponi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana senza glutine**

180 g zucchero
80 g lamponi
50 g albume
2 mele - nocciole

Montate l'albume e, intanto, fate sciogliere 100 g di zucchero in una pentolina, portandolo fino a 118 °C. Quando l'albume comincia a essere spumoso, versatevi lo zucchero a filo e continuate a montare finché il composto non sarà tornato a temperatura ambiente (meringa).
Tagliate le mele, senza sbucciarle, a rondelle molto sottili (sceglietene 16 di dimensione simile) e poi detorsolatele con un tagliapasta.
Raccogliete la meringa in una tasca da pasticciere e disegnate un cerchio sopra ogni fettina di mela. Sovrapponetele a 4 a 4 creando 4 pile; cuocetele a vapore per 10' (millefoglie).
Cospargete alla fine le millefoglie con nocciole tritate in granella e servitele con una salsa ottenuta schiacciando i lamponi con 80 g di zucchero.

Testi Laura Forti
Styling Cristina Mercaldo
Taglieri quadrati, mestolo delle nocette di agnello e cucchiaino dei tortini, cestelli di bambù, piatti e ceramiche Maxwell & Williams; tagliere rotondo e bicchieri Alessi; cestello di acciaio, sessola, cucchiaio degli spiedini Tescoma; tovaglioli di carta Freshness

DAL LIBANO

Rekakat, piccoli sigari croccanti

Questi involtini appartengono alla serie di assaggi chiamati mezze, *serviti come aperitivo o antipasto in tutto il Medio Oriente. Un vero e proprio rito che può includere, oltre a piatti nati come antipasto, anche assaggi di portate principali, arrivando così a costituire una vera cena*

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

LIBANO

Beirut

La gastronomia libanese tra quelle mediorientali è la più fantasiosa e apprezzata, grazie ai prodotti della terra: questo territorio, infatti, chiamato la Mezzaluna Fertile, offre una grandissima varietà di verdura e frutta di eccezionale qualità, ingredienti che, insieme a frutta secca e spezie, contribuiscono ad arricchire la cucina araba tradizionale, basata sui prodotti della pastorizia, come la carne di agnello o montone, il latte di capra, i formaggi, lo yogurt.

La portata in cui la cucina libanese esprime al massimo la sua potenzialità è l'antipasto: più che una portata un insieme di piatti, di assaggi, chiamati *mezze*, concettualmente simili alle tapas spagnole e perfettamente adatte per un nostro happy hour o per una cena a buffet. Le *mezze* sono un vero e proprio rito che, dalle rive del Nilo alle colline del Libano, caratterizza la cultura gastronomica del Medio Oriente. Gustate con ouzo, birra, sciroppi di frutta o caffè, possono essere semplici o elaborate: fettine di cetriolo o spicchi di pomodori, frutta secca salata, pezzetti di formaggio condito o grigliato, ma anche salse a base di tahina, ceci e melanzane, da assaporare con il pane arabo, sono le più semplici. Altre, come questi "sigari", o come i più conosciuti involtini di foglie di vite, sono più elaborate; tra le *mezze*, poi, si possono trovare anche insalate e piccoli assaggi di piatti normalmente serviti come portata principale, a base di carne o pesce.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **MEDIO** Pezzi: **20**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

- **250 g feta**
- **10 fogli di pasta brick**
- **1 uovo**
- **menta fresca**
- **burro**
- **olio di semi di arachidi**

1. Lavate bene un bel ciuffo di menta fresca e tritatelo piuttosto finemente. In una ciotola, lavorate la feta insieme al trito di menta, amalgamandoli.
2. Aggiungete al composto un uovo e mescolate bene, ottenendo il ripieno.
3. Fondete una noce di burro in una ciotolina. Tagliate a metà i fogli di pasta brick. Stendeteli, uno per volta (conservando al coperto gli altri, per evitare che si secchino troppo), sul piano di lavoro, rifilateli leggermente sulla parte tonda, in modo da ottenere sigari più uniformi, e spennellateli con il burro.
4-5. Disponete a circa metà di ogni mezzo disco una porzione di ripieno, modellandola già in forma allungata, a sigaro. Ripiegate prima i lati più lunghi, quindi ripiegate la pasta a metà su se stessa e poi arrotolatela, a forma di piccolo sigaro. Ripetete l'operazione con gli altri fogli, ottenendo circa venti sigari.
6. Rosolate i sigari in una larga padella con 2-3 cucchiai di olio, girandoli per 2-3'. Serviteli caldi.

Lo chef dice che la pasta brick si trova oggi in commercio già pronta, soprattutto nei negozi etnici (africani o arabi). Se non la trovate, tuttavia, potete farla da soli: miscelate 120 g di semola di grano duro, 220 g di acqua, un cucchiaio di olio e un pizzico di sale e lasciate riposare la pastella per circa 1 ora. Appoggiate poi una padella antiaderente su una casseruola dello stesso diametro piena di acqua bollente; con un largo pennello coprite il fondo della padella con un velo di pastella e cuocete per circa 2', togliendo il brick non appena comincia a staccarsi dalla padella. Se preferite, potete realizzare la ricetta con la pasta fillo, più facile da trovare anche al supermercato.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatto Potomak Studio, sottopiatto Tine K Home

LA CUCINA
DEL BENESSERE

IL BUONUMORE VIEN MANGIANDO

Vi sentite un po' giù? Sedetevi a tavola: vi aspetta il menu perfetto per ritrovare l'allegria. Con il piacere di colori, consistenze, forme e sapori stuzzicanti, sarà il cibo a darvi il giusto sprint

TESTO GIORGIO DONEGANI   RICETTE SERGIO BARZETTI

La crisi, la recessione, la pagella dei figli, in crisi pure loro: altro che 50 sfumature di grigio! Al lunedì mattina non bastano certo a descrivere il tono del nostro umore. E allora, che almeno la tavola si tinga un po' di rosa...

Del resto sono gli scienziati a confermarcelo: il cibo è tra gli antidepressivi più efficaci. E non per chi "mangia per dimenticare", ritrovandosi poi triste e in ansia davanti alla bilancia, ma per chi, con la giusta moderazione, assapora la gradevolezza di una tavola leggera, gustosa, e capace di fornirci quelle che, sempre secondo la scienza, sono sostanze naturali davvero utili per migliorare il buonumore. Oggi, infatti, è assodato: se un piatto attraente e ben presentato aiuta già a pensare positivo, il risultato è sicuro quando veicola nel nostro organismo anche quelle che ormai i tecnici chiamano "le molecole del buonumore".

Ma andiamo con ordine... Quando ci si sente giù, per prima cosa puntiamo sui colori: al nero di seppia preferiamo le tinte giallo-arancio-bruno chiaro, che secondo gli psicologi portano in tavola persino più allegria del rosso, senza dimenticare un po' di verde che trasmette serenità. La carta vincente viene però dalla chimica: serotonina, noradrenalina e dopamina sono neurotrasmettitori, sostanze che potremmo definire un po' come gli "indicatori chimici della felicità", perché dalla loro presenza equilibrata nell'organismo dipendono la nostra serenità e il buonumore.

Il cibo può aiutarci a garantire il giusto mix di neurotrasmettitori per tenere sempre alto il morale e abbassare lo stress. In che modo? Semplicemente fornendo al nostro organismo ciò che serve per costruire le molecole del benessere: serotonina, noradrenalina e dopamina vengono fabbricate a partire da due sostanze, il triptofano e la tirosina, che si trovano in alcuni alimenti, senza dimenticare altri fattori che, più o meno direttamente, influenzano l'azione dei neurotrasmettitori e agiscono sul nostro umore. Acido folico, magnesio, colina, omega 3 e gli stessi carboidrati influiscono anch'essi positivamente, e il menu perfetto deve prevederne una presenza abbondante.

BOMBE DI SERENITÀ

Il *triptofano*, essenziale per produrre la serotonina, si trova in arachidi, mandorle, tuorlo, pollo, tacchino, bresaola, fegato, pesce azzurro e formaggi. Le migliori fonti di *tirosina* sono i legumi secchi, i semi oleosi e il germe di grano. Quanto alle altre sostanze, conviene puntare sugli spinaci e ancora sui legumi per l'*acido folico*, mentre le uova danno *colina* e *lecitina* che migliorano la funzionalità delle cellule nervose. Per finire con frutta e dolci, le banane e il cioccolato sono dei veri portenti: le prime contengono parecchia *serotonina*, mentre il cioccolato è una miniera di antidepressivi naturali, a cominciare dallo *zucchero* per arrivare alla *feniletilamina*, che produciamo anche noi quando siamo innamorati, e all'*anandamide*: il suo nome viene dal sanscrito "ananda" che vuol dire felicità! Un discorso a parte lo merita poi il pesce: i famosi *omega 3* sono così efficaci nel dare sprint alle nostre cellule nervose, che specifiche ricerche anglosassoni hanno dimostrato come una dieta ricca in particolare di salmone e pesce azzurro aiuti le mamme a superare la depressione post partum, e renda i bambini più calmi e sereni.

Sergio Barzetti
Promotore della cucina semplice, consulente e noto volto televisivo, da oltre 10 anni crea ricette per La Cucina Italiana.

La primavera con le giornate più lunghe, la voglia di stare all'aperto... A questo pensavo immaginando i piatti del menu: volevo che fossero luminosi, con colori vivi, ma insieme delicati e freschi, come la nuova stagione. E insieme allegri, capaci di stupire un po' e di far sorridere nella presentazione: un crème caramel che fa da antipasto ed è salato, un gioco! Gli spaghetti arrotolati nel mestolo, l'insalata composta come un giardinetto, il gelato nella buccia di banana... Poi non doveva mancare il piacere dei contrasti tra croccante e tenero, dolce e salato, così stuzzicante per l'appetito. Cerco infine di non perdere mai di vista la regola che mi guida in cucina: la semplicità. Per essere felici basta poco, un tocco che sposi bello e buono, anche a tavola.

Crème caramel di asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

- **200 g asparagi mondati**
- **200 g latte**
- **150 g barba di frate pulita**
- **4 uova**
- **grana grattugiato**
- **alloro - maggiorana - zucchero**
- **aceto balsamico - burro**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Portate appena a bollore il latte, poi, fuori del fuoco, salate, pepate e aggiungete 10 g di grana e 3 rametti di maggiorana.

Pelate i fusti degli asparagi e lessateli per 6-7'; tagliateli a tocchetti e frullateli con il latte, poi versate il frullato sulle uova filtrandolo con un colino fine e mescolate con la frusta; aggiustate di sale.

Distribuite il composto in 4 stampini a ciambella antiaderenti leggermente spennellati di burro; in una pirofila ponete un doppio foglio di carta da cucina umido, posatevi sopra gli stampini, riempite con acqua in modo che gli stampini risultino immersi per 1/3 e infornateli a 150 °C per 55'. Sfornate i crème caramel e lasciateli intiepidire, prima di sformarli.

Tuffate la barba di frate in acqua bollente condita con un filo di olio e una foglia di alloro, lessatela per 2', scolatela e conditela con poco sale e un filo di olio.

Fondete un cucchiaio di zucchero con un cucchiaio di acqua; scaldate 3 cucchiai di aceto balsamico e unitelo allo sciroppo (glassa). Sformate i crème caramel, completateli con la barba di frate e colatevi sopra la glassa. Decorate a piacere con carote intagliate: l'arancione creerà un vivace contrasto cromatico.

L'effetto rilassante del latte si rinforza in questa ricetta grazie all'acido folico e al bromo presenti sia nella barba di frate sia negli asparagi. Le uova poi, con lecitina e fosfolipidi, contribuiscono a fornire quelle sostanze che migliorano l'efficienza delle cellule nervose. Più di così!... Un antipasto ideale, che si presenta allegro già nei suoi contrasti di verde e arancione.

Spaghetti di riso integrale con salmone, fave e noci

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

350 g polpa di salmone fresco
300 g spaghetti di riso integrale
150 g fave fresche sbucciate
50 g gherigli di noce
alloro - peperoncino
olio extravergine di oliva - sale

Tagliate il salmone a dadini di 1-1,5 cm. Scaldate in una padella una cucchiaiata di olio con un peperoncino e 2 foglie di alloro; unite il salmone e cuocetelo a fiamma molto vivace per 90 secondi, poi togliete dal fuoco e salate.
Tritate grossolanamente le noci ottenendo una granella.
Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata con una foglia di alloro (ci vorranno circa 10').
Scaldate per pochi istanti le noci in una padella appena velata di olio, unite le fave e togliete subito dal fuoco, saltanto poi tutto insieme. Scolate la pasta e unitela nella padella con le fave, bagnando con un mestolino di acqua di cottura, aggiungete i dadini di salmone e servite subito.

I preziosissimi omega 3 del salmone si combinano alla perfezione con i carboidrati del riso in un piatto che non solo è ricco di sostanze "antidepressive" (le fave e le noci in questo senso fanno bene la loro parte), ma presenta anche una completezza e un equilibrio nutritivo davvero interessanti. Al punto che può benissimo assolvere anche al ruolo di piatto forte, quasi unico, come lo abbiamo pensato per questo menu.

Insalata "giardinetto" con ceci e speck croccante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

- **250 g ceci lessati**
- **200 g taccole**
- **200 g carote**
- **80 g spinaci novelli puliti**
- **60 g soncino pulito**
- **40 g speck a fettine**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Lessate le taccole per 4'.
Cuocete le fettine di speck in una padella antiaderente senza condimenti per alcuni minuti, finché il grasso non si sarà un po' sciolto e non saranno diventate croccanti.
Tagliate le carote con il pelapatate ricavandone dei nastri.
Componete l'insalata pensando a un giardinetto: se aprite le taccole vedrete dentro dei minuscoli piselli, che con la loro presenza daranno allegria.
Condite con un filo di olio e sale.

Con circa 100 kcal a porzione, questa insalatina fresca è davvero ciò che ci vuole per arricchire il menu di tutte le sostanze indispensabili per fare il pieno di buonumore. Acido folico, vitamine del gruppo B, fattori antiossidanti e anche triptofano e tirosina dallo speck, che riesce a dare un gusto caratteristico e una piacevole consistenza croccante, senza sacrificare la digeribilità né alzare troppo il conto calorie.

Gelato alla banana e stecchi di fragole al cioccolato

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **25 minuti più 1 ora di raffreddamento**
Vegetariana senza glutine

300 g 3 banane senza buccia
300 g 18 fragole
200 g zucchero
150 g latte di mandorla
70 g cioccolato fondente
vaniglia in baccello
limone

Cuocete per 7-8' lo zucchero con 100 g di acqua in modo che lo zucchero si sciolga (sciroppo). Togliete dal fuoco e unite allo sciroppo il latte di mandorla e mezzo baccello di vaniglia aperto a metà per il lungo, mescolando bene per stemperare. Frullate questo composto con le banane a rondelle e il succo di un limone; trasferite tutto nella gelatiera per 20-60', secondo la potenza dell'apparecchio.
Tagliate le fragole a tocchi, passateli in parte nel cioccolato fuso e mettete in frigo a rassodare. Montate poi 6 spiedini.
Servite il gelato distribuendolo a piacere nelle bucce di banana e accompagnatelo con gli stecchi di fragole.

È un concentrato di energia positiva questo gelato, e non solo per il cioccolato e le banane che forniscono parecchia serotonina, ma anche per il latte di mandorla, che costituisce un alimento davvero super: una sorta di integratore naturale, energetico e tonificante, utilissimo anche per affrontare lo stress e la fatica mentale durante la giornata.

Foto e styling Beatrice Prada
Piatti del crème caramel e del gelato e ciotola dell'insalata Rina Menardi, piatto degli spaghetti Vipp, piatto dell'insalata Galateo&friends

I MACINATI DI CARNE

TUTTE LE FORME DELLA POLPETTA

Tartare, hamburger, polpettoni e terrine... Preparazioni semplici, familiari, ma non mancano piccoli segreti perché siano succulente e di perfetta consistenza: bisogna scegliere i tagli giusti, tritarli come si deve e saperli cuocere. Così a tavola il successo è assicurato!

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Attenti all'igiene Trattare la carne è sempre un'operazione delicata a causa del processo ossidativo a cui è costantemente sottoposta. Dopo essere stata macinata ed eventualmente insaporita, va mangiata subito se cruda oppure cucinata entro 3-4 ore. Oltre questo tempo la carne assume un cattivo odore e cambia colore a causa del contatto con l'ossigeno presente nell'aria.
Perfetta consistenza Tutti gli attrezzi – trafile, lame e coltelli – devono essere sempre perfettamente affilati per non rovinare le fibre della carne, spappolandola invece di tagliarla.

I tagli giusti Per un buon macinato è consigliabile scegliere dei tagli polposi e poco ricchi di tessuto connettivo. Per esempio, quelli provenienti dal quarto posteriore di manzo e vitello, poi la fesa di tacchino, la lonza di maiale o il petto di pollo. Quando il tessuto è più fibroso, quindi più facile a disidratarsi durante la cottura, è meglio aggiungere al composto qualche elemento che non perda la propria umidità, come pane ammollato nel latte, verdure cotte o panna fresca. In questo modo l'umidità e la succulenza sono garantite anche senza dover tenere la carne al sangue.

GLI STRUMENTI

TRITACARNE: A MANOVELLA O ELETTRICO
In entrambi, i tocchi di carne, immessi attraverso il foro superiore, vengono spinti dalla coclea (vite), mossa dalla manovella o dal motore, verso le quattro lame a forma di croce che ruotano contro un disco fisso forato. La diversa dimensione dei fori del disco determina la grana del macinato. Il tritacarne a manovella è dotato di morsetto a vite per poter essere fissato al bordo del tavolo.

ROBOT DA CUCINA
Va bene per tritare le carni più ricche di tessuto connettivo. Bisogna usarlo a impulsi così che la polpa non si trasformi in poltiglia.

COLTELLI
Il trinciante (punta a goccia, dorso e lama che convergono in un arco acuto) è adatto per tutti i tagli. Il francese (dorso dritto e lama che risale verso il dorso) è perfetto per tagliare fettine in un unico movimento. La mannaia, detta anche mazzetta o falcetta, va bene per tritare.

Macinare e tritare la carne

Con il tritacarne Riducete la polpa in dadi di media dimensione (circa 2 cm di lato).

Passateli nel tritacarne usando, secondo il grado di macinatura che si desidera, dischi con fori di dimensioni diverse.

È sempre consigliabile macinare più di una volta la polpa: sarà più omogenea e avrà una grana più fine.

Con il robot Riducete la polpa in dadi di dimensioni minori rispetto a quelli da mettere nel tritacarne e frullate a impulsi: in questo modo si evita di sfibrare la carne e la grana resta intatta conservando una piacevole consistenza.

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Con il coltello Se preferite tagliare la carne con il coltello, iniziate usando quello detto "francese", facendo delle striscioline abbastanza sottili (larghezza 1 cm), poi dividetele ulteriormente a metà. Tagliate le striscioline in piccoli tocchetti, ottenendo una dadolatina irregolare. Completate battendo la carne con la mannaia piccola. Rigiratela più volte aiutandovi con la lama della mannaietta per rendere omogeneo il grado di macinatura, che regolerete secondo il vostro gusto. La carne battuta a mano è adatta alle tartare perché i tocchetti di carne, per quanto fini, rimangono più separati.

Hamburger

Se scegliete un taglio povero di tessuto connettivo (manzo o altro), potete addizionarlo con parti più grasse, come pancetta o lardo tritato: in questo modo la carne si manterrà succulenta e morbida in cottura. Insaporite a piacere con pepe o spezie (evitate il sale, che favorisce l'uscita dei liquidi dai tessuti rendendo la carne stopposa). Pesate 100-110 g di polpa per ogni hamburger, ungete leggermente le mani di olio e amalgamatela. Premete poi la polpa con una mano, mentre con l'altra la contenete modellando il bordo. Potete decorare la superficie dell'hamburger con incisioni a griglia. Per velocizzare il lavoro e ottenere hamburger tutti uguali, usate un tagliapasta rotondo. Per una buona cottura, fate hamburger alti almeno 2 cm. Ungeteli poi di olio extravergine e rosolateli in una padella antiaderente per almeno 2-3' per lato.

Polpettone

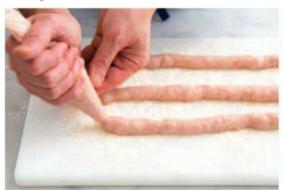
Amalgamate 300 g di polpa macinata di vitello, 300 g di polpa macinata di tacchino, 300 g di polpa macinata di maiale (oppure scegliete la carne che preferite), 100 g di mollica di pane ammollata nel latte, 1 uovo, prezzemolo tritato (o spezie a piacere), mezzo scalogno tritato (o uno spicchio di aglio oppure una piccola cipolla), 25 g di grana grattugiato, sale e pepe. Impastate con le mani unte di olio fino a ottenere un composto omogeneo e dategli la forma di un cilindro lungo circa 30 cm. Distribuite su un foglio di carta da forno 125 g di fettine di pancetta arrotolata, sovrapponendole appena, così da formare un rettangolo (30x20 cm). Accomodatevi il polpettone, avvolgetelo nella carta, legate a mo' di arrosto, disponetelo in una pirofila, ungete di olio e infornate a 180-190 °C per 45' circa. La temperatura al cuore non dovrà essere inferiore ai 75 °C.

Terrina

Macinate 750 g di polpa di maiale in tocchi (o altra carne a piacere) con 200 g di pancetta tesa a dadini. A piacere potete sostituire 50 g di maiale con 50 g di fegato. Aggiungete quindi 3 albumi e mescolate delicatamente.

Incorporate anche 400 g di panna fresca, mezzo cucchiaio di pepe verde in salamoia, un cucchiaio di prezzemolo tritato, sale e pepe.

Distribuite il composto all'interno di una terrina (lunghezza 29 cm, larghezza 8 cm), poi battete leggermente la terrina sul piano di lavoro perché il composto si assesti, distribuendosi uniformemente. Coperchiate e sigillate i bordi con una pastella collosa di acqua e farina. Infornate a 160 °C per 30' oppure a bagnomaria a 170 °C per 40'.

Polpettine

Macinate 350 g di polpa di pollo (o di altra carne a piacere) e amalgamatela con 3 fette di pancarré senza crosta (circa 60 g di mollica) ammollate nel latte. Salate e pepate. Raccogliete il composto in una tasca da pasticciere e distribuitelo in filoncini (ø 2-3 cm) su un piano spolverizzato di farina. Tagliate i filoncini in tocchetti di 2 cm circa.

Formate le polpettine facendo rotolare i tocchetti tra le mani.

Rosolate le polpettine in padella con un velo di olio e una noce di burro per 4-5'. Spolverizzatele di sale appena prima di servirle.

Mousseline

Frullate 250 g di polpa di pollo a dadini (o altre carni bianche) a impulsi, poi unite 1 albume, frullate di nuovo, quindi incorporate 250 g di panna fresca, sale e pepe. Oltre a varianti di sapore, potete dare colore, unendo 100 g di purè di zucca o di spinaci (togliendo 50 g di panna) oppure marinare la carne nel vino. Formate delle quenelle, accomodatele in una pirofila unta di burro, copritele per metà di acqua, chiudete la pirofila con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e infornate a 160 °C per 12-15'.

Oppure lessate le quenelle nel brodo fremente (85-95 °C) per 4-5' da quando vengono a galla. Sono perfette da servire con il brodo o per arricchire un'insalata mista.

NEL PROSSIMO NUMERO
Verdi baccelli di primavera

Testi Angela Odone
Robot da cucina Braun, coltelli con manico grigio e giallo Fiskars, bilancia Termozeta, casseruola con interno bianco Moneta

Patate
strumenti, tagli e cotture

Reperibili tutto l'anno, sono disponibili in diverse varietà per le diverse preparazioni. Ma anche per utilizzarle come contorno, lessate, arrostite, fritte o al forno, bisogna saperle scegliere e trattare. Ecco come tagliarle e prepararle per un risultato perfetto

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Scegliete patate grosse per tagli a bastoncino, in dadolata o da scavare; medie per tornire con il coltellino, tagli a rondelle e a spicchi. Lavatele bene e pelatele, poi tenetele in acqua fresca per limitare il loro annerimento (ossidazione).

Per tornire con il coltellino eliminate le due estremità della patata, tenetela tra le punte delle dita e con il coltellino praticate un taglio ad arco senza interruzioni. Taglio tipico delle patate al naturale (lessate) o glassate in forno.

La tornitura si può eseguire con scavini di diverse forme. Quello a sfera del diametro di 1,5 cm produce le classiche patate "nocciola". Per la cottura, sbianchite le patate in acqua acidulata prima di arrostirle in padella o al forno. Lessate gli "scarti" per purè o minestre.

Con il taglio a fette potrete ottenere delle rondelle spesse circa 4 mm, per "saltarle" in padella, arrostirle in forno, gratinarle dopo averle sbollentate nel latte. Oppure, con patate più grosse, tagliate fette dallo spessore di circa 1 cm, per le patate fritte.

Tagliate le fette in bastoncini di 1 cm: in questo modo otterrete un taglio più regolare, tipico delle patate fritte. Per averle ben croccanti, spurgate i bastoncini in acqua corrente almeno per un'ora, oppure tenetele in abbondante acqua, al fresco, per una notte.

Potete affettare le patate medie con la mandolina a lama liscia per ottenere le classiche "chips" (spessore 1 mm), o le "gaufrettes" tagliate con lama ondulata (spessore 2 mm): a ogni taglio ruotate la patata di un quarto di giro, per ottenere il taglio traforato.

Con patate molto grosse potete ottenere delle piccole scatole. Pelate e squadrate la patata, quindi con la punta del coltellino incidete il perimetro con un taglio a 5 mm dal bordo e profondo fino a mezzo cm dalla base. Infilate il coltellino a 5 mm dalla base

e, con un movimento profondo e parallelo alla base, senza cambiare il punto di ingresso, tagliate la base. Togliete la parte centrale. Sbianchite le "scatole" per completarle al forno, o cuocetele a vapore. Farcitele con ortaggi, purè, dadolate e ragù vari.

SPAGHETTI DA BUON LIVORNESE

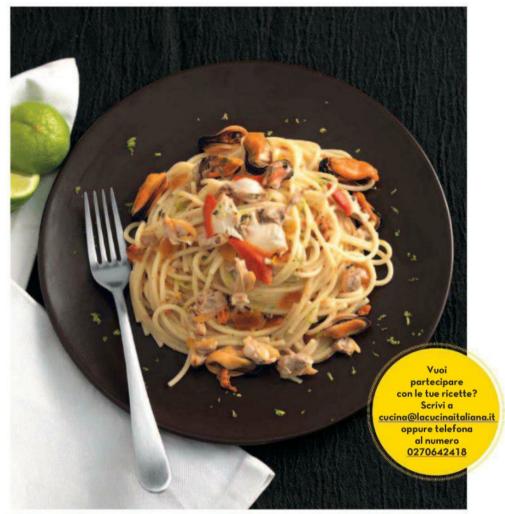
"A furia di frequentare i migliori chef, qualcosa imparo...", scherza Federico, esperto di birra presso una grande azienda. Anche se questi spaghetti sono un vero classico, "lo cucinava *la mi mamma*", dice, "io l'ho solo rivisto un pochino, togliendo soffritti e peperoncino".

Vuoi partecipare con le tue ricette? Scrivi a cucina@lacucinaitaliana.it oppure telefona al numero 0270642418

Spaghetti al ragù di mare

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti**

1 kg cozze
500 g vongole spurgate - 500 g fasolari
320 g spaghetti
olio extravergine di oliva
bottarga di muggine - lime
aglio - zenzero - sale

Pulite cozze, vongole e fasolari e fateli aprire separatamente in tre pentole coperte, con un filo di olio e, per le cozze, anche uno spicchio di aglio aperto in due, scaldato prima nell'olio per 2'.
Sgusciate tutti i molluschi in una ciotolina e filtrate la loro acqua, mettendola da parte e utilizzandone un po' per tenerli bagnati.
Tritate con il coltello vongole, cozze e fasolari (tenetene da parte qualcuno tra i più belli), ottenendo un battuto.
Portate a bollore l'acqua per la pasta, salandola poco. Buttate gli spaghetti e fateli appena ammorbidire.
Portate a bollore in una padella larga un po' dell'acqua filtrata dei molluschi; trasferitevi gli spaghetti, aggiungete la restante acqua dei molluschi, poi portateli a cottura come un risotto, bagnandoli via via con la loro acqua di cottura. All'ultimo, unite il battuto di molluschi.
Sbucciate un pezzetto di zenzero e grattugiatelo, poi strizzate la polpa, ricavando un cucchiaio di succo; versatelo sulla pasta e completate con fettine di bottarga e scorza di lime grattugiata.
Servite subito, decorando con i molluschi interi tenuti da parte.

FEDERICO MARIA LIPERINI

Ha iniziato a cucinare a 22 anni, per le prime cene tra amici, poi ha raffinato la sua tecnica con i consigli di moglie, amici e chef. Ora cucina quando la moglie, cuoca esperta, lavora (e non può controllare le sue mosse!).

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

€ 4,50 in Italia
Trimestrale
LA CUCINA ITALIANA
SPECIALI
DOLCI AL CUCCHIAIO
140
RICETTE

i piaceri aprile 2013

foto Michele Bella

Torna di moda la bottiglieria

Buona cucina e ottimi vini al bicchiere segnano lo stile dei wine bar *londinesi e dei* bar à vin *parigini. E in Italia? Anche da noi c'è un timido ritorno alla vecchia fiaschetteria. Dove però si fa grande cultura enologica*

TESTO SAMUEL COGLIATI

In passato erano l'osteria, preziosissima e perduta eredità popolare, la fiaschetteria o ancora la bottiglieria, che secondo la Treccani è appunto il "locale pubblico dove si vende e si consuma il vino in bottiglia". A Milano la bottiglieria per antonomasia era Moscatelli, in corso Garibaldi, rimasta caparbiamente aggrappata alla sua veste secolare fino a non molti anni fa. Ma i locali dove si beve vino cambiano pelle tra nostalgia del passato e voglia di futuro, tra tendenza e sostanza, in Italia e all'estero. È un'evoluzione magmatica, che talora si ripete, trita, ma che altre volte sa stupire, restituendo a questi esercizi uno stile e un'identità.

Con gli anni Novanta sono arrivate le enoteche. Infine sono comparsi i wine bar, i *bar à vin*, le vinerie... Solo nuove denominazioni, per un locale che rimane in fondo uguale a se stesso? Naturalmente no. Il consumo di vino è cambiato radicalmente, e con esso il modo di venderlo. Da almeno un ventennio, questa bevanda non è quasi più un alimento, e la sua mescita si adegua, da sempre, alle mode. Quindici anni fa, l'enoteca puntava su rossi scuri e morbidi, abbinati a formaggi con le confetture. Oggi nel wine bar non può mancare la "bollicina rosata", e nell'enoteca il bianco molto "minerale". Le parole d'ordine sono "territorio", "filiera corta", "bio", "naturale". Ma la verità è che molti appassionati arrancano dietro a bottiglie dal prezzo ormai inarrivabile, a una produzione appannaggio dell'export, a un'offerta polverizzata che cambia di continuo le sue regole, e a una diffusa improvvisazione figlia della scomparsa dei mestieri.

Per chiarirci le idee sui nuovi consumi del vino dobbiamo guardare, paradossalmente, Oltremanica. Un viaggio a Londra può

Sopra
Calici e bottiglie di "Vinodromo", a Milano, e il bancone di "Terroirs", wine bar nel West End londinese.
A sinistra
Lo stile delle nuove "bottiglierie", indirizzi raffinati dove ordinare buoni vini al bicchiere.

svelare un panorama che molte città italiane sognerebbero. Britannia docet in materia di vino? È proprio così. Se all'ultimo piano della Tate Modern si può sorseggiare un calice di fronte allo skyline lungo il Tamigi, qualunque pub della capitale propone diversi vini al bicchiere, cosa rara sia a Roma sia a Milano. Ma al di là dell'elevato tasso alcolico inglese, sbalordisce il lungo elenco di wine bar di indiscutibile valore bacchico e gastronomico: i raffinati "Terroirs" e "Antidote" nel West End, l'informale "Ducksoup" di Soho, lo spigliato e sorprendente "40 Maltby Street" a due passi dallo Shard (il grattacielo più alto d'Europa), l'intimo "259 Hackney Road" nell'omonimo *borough*, i moderni "Brawn" (a Columbia Road) e "Soif" (a Battersea Rise), il "Green&Blue" a East Dulwich, autentico, saporito e coinvolgente. La chiave di questa superiorità londinese? La cucina ha fatto progressi giganteschi, l'offerta è capillare, i prezzi sono chiari, la cultura del vino spazia ecumenicamente tra nuovo e vecchio mondo.

E Parigi sta a guardare? Nient'affatto. Nella sempiterna rivale, il panorama è più "ingessato" e prevedibilmente franco-centrico, ma una nuova generazione di *bar à vin* soprattutto "naturali" (vini bio e affini) ha reagito all'emorragia di bistrot degli ultimi anni (-15%, a causa di prezzi alti e servizio trascurato, come ammette il barista-ristoratore Thierry Abatut). A Parigi si sono consacrati locali come l'ormai leggendario "Baratin" di Raquel et Pinuche a Belleville, dal sapore vero e popolare, il bohémien "Verre Volé", raccolto lungo il canale Saint-Martin, o il "Café de la Nouvelle Mairie", dietro al Panthéon, dall'atmosfera più intellettuale, molto rive gauche. E poi il più recente "Saturne" (*table-cave*, tavola-cantina) d'impronta minimalista, nel quartiere Vivienne, o il quotato "Chateaubriand" della star basca Inaki Aizpitarte (risto-bar nell'11° arrondissement). Senza dimenticare il "Paul Bert" (tra la Bastiglia e il Père-Lachaise), che sa di tradizione e buoni vini. Oppure, di tutt'altra impronta, il bistrot di "Lavinia" (a Madeleine). Definite questi locali come volete, ma la sostanza è una selezione di vini stimolante e competente, e un'offerta al calice varia.

E veniamo a noi. Forse il Belpaese non può vantare il dinamismo londinese, né l'ostentata tradizione parigina, ma nei confronti del primo può far valere straordinari rapporti con il territorio, e al cospetto della seconda dimostra ampie vedute. Eppure, nonostante coraggiose eccezioni ("Cantine Isola", "Vino al Vino" o "Vinodromo" a Milano; "Les Vignerons" o l'"Enoteca Ferrara" a Roma), è nell'insospettabile provincia italiana che si scovano wine bar di puro slancio sperimentale, e di gratificante rapporto qualità/prezzo. Inutile tacere il sospetto che le due metropoli siano troppo indaffarate a rincorrere l'una le mode, l'altra i turisti. Qualche esempio di questa sorprendente vitalità provinciale? Andate a sorseggiare (e a mangiare!) dai raffinatissimi fratelli "Damini" nell'inimmaginabile Arzignano (Vicenza). Fate visita al barbuto Diego Sorba, al "Tabarro", nel centro pedonale di Parma. Mettete alla prova la carta dei vini del sanguigno e imprevedibile Alessandro Zamboni, all'"Enoforum" di Senigallia (Ancona). E ancora: la "Drogheria Buonconsiglio" a Vasto (Chieti), le enoteche "Mascareta" di Venezia, "Divinis" di Bologna, "Da Nino" a Fonte Alto (Treviso), "Vino e Convivio" a Capannori (Lucca)...

Che cosa guida questi osti, imbevuti di spirito di ricerca, di voglia di intraprendere, di innovare, di stimolare la clientela? È un sano e disincantato desiderio di autenticità nei rapporti umani? Può darsi. Di certo, il wine bar in Italia potrebbe vantaggiosamente tornare a rivendicare la dicitura nostrana di "bottiglieria". Sarebbe un gesto d'amore...

BOTTIGLIERIE D'ITALIA

Cantine Isola
Via Paolo Sarpi 30, Milano, tel. 023315249

Vino al Vino
Via Spontini 11, Milano, tel. 0229414928, www.enotecavinoalvino.it

Vinodromo
Via Salasco 21, Milano, tel. 0232960708, www.vinodromo.com

Les Vignerons
Via dell'Acqua Bullicante 119, Roma, tel. 0664771439, www.lesvignerons.it

Enoteca Ferrara
Piazza Trilussa 41, Roma, tel. 0658333920, www.enotecaferrara.it

Damini
Via Cadorna 31, Arzignano (VI) tel. 0444452914, www.daminieaffini.com

Tabarro
Strada Farini 5, Parma, tel. 0521200223, www.tabarro.net

Enoforum
Foro Annonario 33, Senigallia (AN), tel. 0717931037

Drogheria Buonconsiglio
Via Buonconsiglio 5, Vasto (CH), tel. 0873364327, www.drogheriabuonconsiglio.com

Enoiteca Mascareta
Località Castello 5183, Venezia, tel. 0415230744

Divinis
Via Battibecco 4, Bologna, tel. 0512961502, www.divinis.it

Da Nino
Piazza San Pietro 3, Fonte Alto (TV), tel. 0423946289

Vino e Convivio
Via di Coselli 4/6, Capannori (LU), tel. 0583403573, www.vinoeconvivio.com

L'autore
Samuel Cogliati, italo-francese, è giornalista, wine consultant ed editore (www.possibiliaeditore.eu)

foto Olycom, Samuel Cogliati

ABBINAMENTI A FINE PASTO

Cosa bevo con il formaggio?

Per i francesi sono di rigore al momento del dessert. Gli italiani li amano anche come snack, a tutte le ore. E nei ristoranti, accompagnati da confetture, frutta fresca e pani speciali, diventano un modo per far scoprire il territorio. Il consumo dei formaggi non mostra cedimenti: ma qual è l'abbinamento più consueto? Si è sempre detto: formaggio uguale vino rosso. Non è vero. Forse quest'uso dipende dal fatto che, ricorrendo alla fine del pasto, il formaggio viene abbinato all'ultimo vino, il più robusto e nobile... Ma i formaggi non presentano di certo caratteristiche oleose né stimolano una lunga e attenta masticazione, dunque non hanno bisogno di tannini, peculiarità dei rossi. Chiedono invece più o meno alcol, secondo la cremosità, più o meno intensità e persistenza, secondo la forza e il nerbo. Ecco dunque una piccola guida ai diversi formaggi, per giocare su gusti e consistenze, seguendo il dogma dell'abbinamento per contrapposizione/concordanza e concedendoci dei piccoli sfizi provocatori. [*yoel abarbanel*]

Con caprino fresco
Alto Adige Doc Sylvaner 2011
13,5% vol. - € 13,50

Bianco "freddo" ma teso, potente, vivace e dagli aromi sorprendenti, questo Sylvaner matura e affina con le fecce, ma senza legno, per esplodere in note fruttate fresche e tipici sentori di fiori di campo. Prodotto da un giovane oramai ben affermato, è leggero, molto morbido all'inizio, per poi persistere in note fresche e succose, con equilibrio e bevibilità. **Manni Nössing, Bressanone (BZ), tel. 0472832672, www.manni-noessing.com**

Con provolone dolce
Greco di Tufo Docg 2011
13% vol. - € 12,90

Considerato ogni anno dalle guide come uno dei nostri migliori vini, il Greco dell'estroso Sabino Loffredo è l'unione perfetta tra la freschezza del frutto e la natura del terreno dove nasce. Paglierino chiaro, profumi erbacei e floreali di sambuco, edera e maggiorana, con note di succo di uva fresca, esprime in bocca un'immensa mineralità, persistente e tagliente, che invoca necessario invecchiamento. **Pietracupa, Montefredane (AV), tel. 0825697418.**

Con mozzarella di bufala
Sicilia Igt Carricante 2009
11,5% vol. - € 11

Il territorio dell'Etna, per storia e paesaggi, ma anche per la ricchezza minerale del suo terreno, è tra i più interessanti della Sicilia. Qui la famiglia Calabretta produce il Carricante in piena filosofia bio: colore fra l'oro pallido e il paglierino, profumi fumosi, quasi vulcanici, note di rosmarino e orzata. Bocca molto fresca, di bella persistenza sui toni dell'uva spina. **Calabretta, Randazzo (CT), tel. 0105704857, www.calabretta.net**

Con Emmentaler
"Corso" 2011
13% vol. - € 8

Nella Doc meno nota del Bresciano, quella di Capriano, si ha spesso a che fare con vini leggeri e semplici, nulla più. La fa da padrone il Trebbiano, qui più fruttato che sul Garda. Il "Corso" è invece un'interpretazione diversa di quattro uve del territorio, in forma più aromatica e decisa, voluta dal giovane Celeste Danesi. Brillante e carico, fruttato di bella concentrazione, in bocca resta fresco e sapido, una danza di sapori. **San Michele, Capriano del Colle (BS), tel. 0309444091, www.sanmichelevini.it**

Con toma al vino rosso
Freisa d'Asti Doc "Moncucchetto" 2011
13,5% vol. - € 7,50

Dà un rosso dissetante, un po' frizzante, da bere giovanissimo: è la freisa, uva dall'alta acidità, molto scorbutica, regina del Monferrato, dove la storica famiglia Biletta produce vini da decenni. Il "Moncucchetto" profuma di marasca e di mosto in "ebollizione", ha gusto pieno e sapido, pimpante, per un finale lievemente astringente e fruttato. Difficile fermarsi, specie in compagnia di una classica toma piemontese. **Fratelli Biletta, Casorzo (AT), tel. 0141929303.**

Con pecorino sardo fresco
Toscana Igt Sauvignon "Piano piano..." 2011
13,5% vol. - € 24

D'impronta modernissima, netto e pulito, questo Sauvignon blanc toscano nella zona dei Morellino nasce da un'azienda che ama le sfide, producendo da vitigni di solito alloctoni. È un'esplosione di verde e di fresco: al naso si distinguono il cedro con il lime e la verbena, seguiti dal classico pomodoro; in bocca è vivo, lungo, molto piacevole e beverino, di bella mineralità. **Casavyc, Scansano (GR), tel. 0564123456, www.casavyc.it**

Con scamorza affumicata
Venezia Giulia Igt "Vis Uvae" 2008
13,5% vol. - € 18

Esaltante vinificazione tradizionale del pinot grigio, allevato dalla famiglia Sosol nel rispetto delle piante e dei frutti: una macerazione lunga, ponderata dona al "Vis Uvae" un colore fra il bronzo e il rame, note di frutta candita e fiori secchi. In bocca è caldo e avvolgente in primis, poi delicato e setoso nel finale. Curioso con la scamorza affumicata. **Il Carpino, San Floriano del Collio (GO), tel. 0481884097, www.ilcarpino.com**

Con taleggio
Histonium Igt "Rudhir" 2010
14% vol. - € 10,50

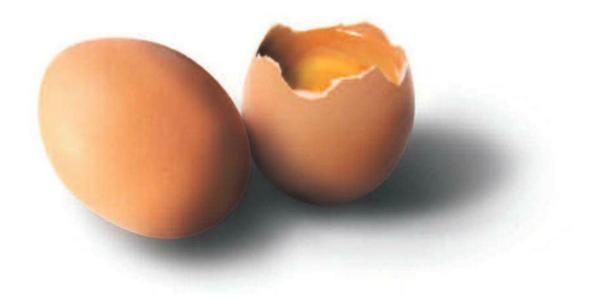
Vino di grande razza, non passa inosservato: chardonnay 100% coltivato sulle splendide colline del basso Abruzzo, affinato per due volte in barrique nuove, acquista note di cannella e arachidi tostate e la classica nota burrosa. Molto intenso, spinto, in bocca è caldo, grasso, carico, per palati pronti alla sfida. Abbinatelo con un taleggio più affinato possibile. **Jasci & Marchesani, Vasto (CH), tel. 0873364315, www.jasciemarchesani.it**

Con Parmigiano Reggiano 24 mesi
Bianco del Veronese Igt "Liber" 2008
13% vol. - € 12

Da un'azienda sulla cresta dell'onda (ma già da trent'anni!), tra le prime a coltivazione bio, questa garganega 100%, vinificata e affinata in piccole botti, calda già nel color oro, naso molto complesso, fra erba aromatica e frutta matura, gusto sapido e morbido, intenso, con note di pesca bianca, esaltate da una mineralità rocciosa. **Fasoli Gino, Colognola ai Colli (VR), tel. 0457650741, www.fasoligino.com**

Con gorgonzola piccante
Cinque Terre Doc Sciacchetrà Riserva 2008
14,5% vol. - € 49

Il dolce Sciacchetrà è il capolavoro enoico delle Cinque Terre. Questa Riserva, una perla, nasce da uve appassite sui graticci e si affina per tre anni in barrique. Color ambra, denso, ha profumi esplosivi di canditi e sciroppo, note di alloro. In bocca è caldo, quasi aggressivo, per poi distendersi sull'infinita freschezza finale. **Cantina Cinque Terre, Riomaggiore (SP), tel. 0187920435, www.cantinacinqueterre.com**

foto Riccardo Lettieri   Il prezzo delle bottiglie è indicativo

Custodisci i tuoi segreti.

Un anno insieme
a La Cucina Italiana è un anno
da conservare.

Tieni sempre in ordine le tue ricette preferite e proteggile con l'elegante, esclusiva custodia. Ordinarla è facile: basta versare **14,90 euro** cadauna (IVA e spese di spedizione incluse) sul conto corrente postale n° 53660387 intestato a S.O.F.I.A. srl. Per abbreviare i tempi di spedizione inviare copia della ricevuta via fax al n 02 84402207 o via email all'indirizzo arretrati.quadratum@sofiasrl.com unitamente a un recapito telefonico. Per pagare con carta di credito collegarsi al sito www.sofiasrl.com

Per informazioni: tel. 02.84402232 dalle 9.00 alle 14.00 - arretrati.quadratum@sofiasrl.com

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

Calici in tavola: ecco le regole

La scelta e la disposizione dei bicchieri (calici) in tavola vi lascia più di un dubbio? Niente paura, le regole sono poche e semplicissime.

Pensate innanzitutto a *quanti vini* volete servire: anche se saranno tre, quattro o più, la cosa migliore, per una tavola ordinata, sarebbe limitarsi ai primi due calici, vino bianco e vino rosso, e al bicchiere per l'acqua; gli altri si introdurranno con gradualità, ogni volta che si passa al vino successivo. Il calice per il vino da dessert o la flûte andranno preferibilmente portati in tavola solo alla fine: questo faciliterà il servizio dei diversi vini bianchi e rossi che faremo assaggiare.

Scegliere le *forme*: il bicchiere da acqua sarà preferibilmente un tumbler (senza gambo), anche colorato, per distinguerlo dai calici trasparenti (e possibilmente in cristallo) dei vini. Per i bianchi: non troppo grandi per vini come il Lugana o il Trebbiano d'Abruzzo, poco più ampi per bianchi invecchiati e complessi come il Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico Riserva. Per i rossi giovani (Trentino Marzemino, San Colombano...) si userà un calice dalla coppa appena più arrotondata rispetto a quella per il bianco. Per i rossi invecchiati e riserva (Barolo, Brunello di Montalcino...) ci vogliono invece calici ben panciuti per fare ossigenare il vino e permettere un maggiore sviluppo dei suoi profumi. Per Champagne e spumanti metodo classico serve una flûte leggermente ampia per osservare lo sviluppo delle bollicine e cogliere la raffinatezza degli aromi. Per apprezzare i profumi di spumanti dolci aromatici come il Moscato d'Asti e i vini da dessert frizzanti aromatici come la Malvasia dei Colli Piacentini, vanno bene i calici a coppa larga. Per i vini dolci passiti e liquorosi sceglieremo un calice piccolo, più basso, a forma di tulipano.

Per la *disposizione*, bisogna tenere come riferimento il coltello e disporre i calici a 2 cm dalla punta. Si comincia con il bicchiere dell'acqua, poi si mette il calice da vino bianco e quindi quello da rosso, seguendo una linea da destra a sinistra che formi un angolo di 45°. A volte il bicchiere da acqua viene collocato in posizione opposta al vino.

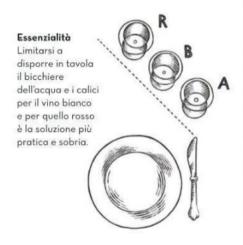
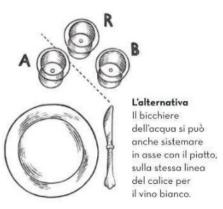
Quanto vanno riempiti i bicchieri? Per tutti i tipi di calice a un quarto della capacità, non solo per ragioni estetiche, ma anche per mantenere la giusta temperatura, per permettere la corretta ossigenazione e per meglio apprezzare i sapori.

E per finire, *quando si ritirano bicchieri e calici* dalla tavola? Le flûte dell'aperitivo e i calici da vino bianco possono essere tolti immediatamente dopo aver servito il vino rosso. I calici da rosso si tolgono al momento del caffè (se portato in tavola), mentre il bicchiere dell'acqua si lascia sempre. Nel servizio in famiglia è però una buona consuetudine togliere i calici solo alla fine, per non disturbare gli ospiti durante il pranzo.

Lavate i calici a mano con acqua calda senza detersivi (ammessi i detersivi neutri), risciacquateli, lasciate scolare leggermente l'acqua, poi asciugateli con un telo di lino che non lasci pelucchi. Sistemateli infine capovolti in un ambiente aerato e senza odori.

Essenzialità
Limitarsi a disporre in tavola il bicchiere dell'acqua e i calici per il vino bianco e per quello rosso è la soluzione più pratica e sobria.

L'alternativa
Il bicchiere dell'acqua si può anche sistemare in asse con il piatto, sulla stessa linea del calice per il vino bianco.

illustrazioni Karin Kellner/2DM

LE SCELTE DI APRILE

Primi della classe

8

Alto Adige Gewürztraminer "Kastelaz" 2011
15% vol. - € 24,20

Dagli spettacolari, ripidissimi vigneti della collina che pare sia stata la culla del Gewürztraminer, e dalla lungimirante e geniale gestione di Elena Walch, nasce questo vino colore oro verde, dal bouquet aromatico tipico, ampliato da sentori speziati ed esotici con esaltanti note di fiori bianchi nel finale. Al gusto è vellutato, appena fresco, con un'ottima persistenza che sfuma in un'intensa sensazione di pesca. A 10-12 °C con speck e carpaccio di tonno. **Elena Walch, Termeno (BZ), tel. 0471860172, www.elenawalch.com**

8 ½

Brunello di Montalcino 2007
13,5% vol. - € 30

Viti molto vecchie, un suolo di matrice scistoso-argillosa e un'ottima esposizione sono tra gli ingredienti della grande qualità di questo Brunello: rubino con riflessi aranciati, ha profumi di frutti di bosco, ciliegie, pepe nero e nel finale sentori balsamici e di tostatura. In bocca è pieno e piuttosto robusto, equilibrato, con tannini aggraziati; chiude su note fresche e con una persistenza medio-lunga. Vino che può invecchiare bene. A 18-20 °C, con stinco di maiale al forno, spezzatino di cinghiale con polenta. **Caparzo, Montalcino (SI), tel. 0577848390, www.caparzo.com**

8 ½

Marche Bianco "Cimaio" 2008
14,5% vol. - € 14

CasalFarneto si è imposta anche a livello internazionale, grazie ai suoi vini da vitigni autoctoni. Un esempio? Il "Cimaio", da uve verdicchio botritizzate, di color oro smagliante, con complessi aromi di susine gialle, nespole mature, frutta secca e candita, burro e miele. Soddisfa il palato con la sua morbidezza, un corpo pieno, la giusta acidità e un lungo finale di gelsomino e mandorle. A 12-14 °C con frutti di mare, rana pescatrice, pecorino toscano semistagionato. **CasalFarneto, Serra de' Conti (AN), tel. 0731889001, www.casalfarneto.it**

A Bergamo, mai senza polenta

Alta e bassa: la città è divisa in due. Ma è unita da una forte tradizione gastronomica, interpretata in moderni bistrot e raffinati ristoranti. Con nove formaggi Dop e la farina di mais lavorata in mille modi. Sempre presente in tavola

TESTO CRISTINA BERBENNI FOTO MICHELE BELLA

Sopra
Farina per polenta, piatto simbolo della città, e Moscato di Scanzo, rosso passito, unica Docg bergamasca.
Nella pagina accanto
Uno scorcio di Bergamo alta, chiusa fra possenti mura cinquecentesche.

Se si arriva a Bergamo in una giornata luminosa e limpida come queste d'inizio primavera, la prima cosa da fare è guardare su, verso il colle dove sorge la città alta (*Bèrghem de sura*, dicono qui): oltre il verde, oltre la cinquecentesca cinta muraria si stagliano torri, cupole e campanili, a disegnare sullo sfondo del cielo un profilo di emozionante bellezza. Guardando invece giù dalla città alta, il panorama è diverso ma altrettanto suggestivo: la città bassa (*Bèrghem de sota*), le colline, la pianura, altre chiese, altre cupole, altri campanili.

Due città in una, molto differenti eppure strettamente unite da un fitto intreccio di strade, vicoli e scalinate, da secoli di storia e dall'impresa garibaldina: tra i Mille c'erano infatti quasi 200 bergamaschi. Due città legate anche dalla tradizione della buona cucina: entrambe offrono indirizzi capaci di mandare in visibilio il palato.

L'osteria raffinata del cuoco autodidatta

Quando si parte alla scoperta dei ristoranti e delle botteghe della città alta, il fascino di antichi palazzi, di anguste vie medievali alternate a spazi luminosi e di testimonianze di tante dominazioni aggiunge un piacere speciale alla ricerca di golosità.

Utilizzando la funicolare, che in meno di cinque minuti collega il piano al colle, il primo gioiello che si incontra è in piazza Mercato delle Scarpe: la stazione d'arrivo datata 1887. In stile Liberty, al suo interno ospita il Caffè della Funicolare, dalla cui veranda si gode una vista davvero strepitosa.

A pochi passi dalla piazza, l'Osteria di Via Solata, ristorante-bomboniera (stellato) dall'atmosfera raffinata e intima, dove il proprietario Ezio Gritti ha parte attiva in tutto, dagli acquisti allo studio di nuove ricette, dalla carta dei vini al servizio in sala. Bergamasco, figlio di un fornaio, 55 anni, sommelier professionista e cuoco autodidatta, dopo tanta gavetta da dipendente nel 1997 ha aperto questo locale che richiama buongustai da ogni dove. Il segreto del suo successo sta nella fantasiosa eppure equilibrata scelta degli accostamenti tra ingredienti di eccellenza, nella straordinaria cantina e nella precisione quasi maniacale con cui cura ogni dettaglio: basti dire che, poiché non esistono in commercio, ha fatto realizzare per i mancini speciali posate da pesce in argento. Nel menu primaverile ci sono piatti di mare e di terra particolarissimi, come le *capesante con melone grigliato e purea al basilico e gocce di riduzione di Porto*; i *tortelli alla parmigiana di melanzane con pesto leggero*; le *cosce di quaglia croccanti con foie gras e riduzione di vecchio cherry*. Tra i dessert, imperdibile la *ganascia di cioccolato gianduia con crema mou al rosmarino*.

Un tavolo sotto il loggiato, lusso di primavera

Da via Solata in un attimo si raggiunge via Gombito, la strada principale della città alta. Al civico 17 ecco Al Donizetti, storico caffè-enoteca-piccolo ristorante, da 27 anni proprietà dei coniugi Massimo Locatelli e Ornella Migliorati. All'interno si respira un'atmosfera calda e accogliente da vecchio bistrot, ma ora con la bella stagione

Sopra
Il ristorante Roof Garden affacciato su Bergamo alta.
Nella pagina accanto, in senso orario
Forme di strachitunt, taleggio e toma bergamasca della Gastronomia Mangili. Il ristorante Sarmassa. La *veneziana all'albicocca* della Pasticceria Locatelli. Cristiano Baldi, chef del Sarmassa.

è gradevolissimo scegliere un tavolo all'aperto sotto il loggiato in cui un tempo si teneva il mercato del formaggio. Ornella, che si divide tra clienti e cucina, ha inventato la *lasagna al taleggio*, uno dei piatti più apprezzati, con l'originale *gelato fiordilatte con aceto balsamico*.

La moderna ospitalità di una casa medievale

Al termine di via Gombito svetta una torre di avvistamento del 1100: chi se la sente di salire i 263 scalini che portano alla sommità sarà ricompensato da una vista mozzafiato a 360 gradi. A due passi dalla torre, un edificio medievale in pietra è stato trasformato in perla dell'ospitalità: è il GombitHotel, 13 camere di inaspettato design ultramoderno che sembrano tuffarsi nella splendida piazza Vecchia, in passato cuore politico e amministrativo di Bergamo (ma per coloro che preferiscono un bed & breakfast, nei pressi ce ne sono alcuni davvero deliziosi come Casa Carlotta e Botton d'oro).

Sulla piazza, che Le Corbusier definì tra le più belle del mondo, si affacciano la Torre Civica del XII secolo, la fontana settecentesca, il medievale Palazzo della Ragione, l'antichissimo (1476) Caffè del Tasso e il secentesco Palazzo del Comune: il suo porticato conduce alla piazza del Duomo, sulla quale si affacciano la cattedrale rinascimentale dedicata al patrono Sant'Alessandro, la basilica romanica di Santa Maria Maggiore (con la tomba del bergamasco forse più illustre, il musicista Gaetano Donizetti), il battistero e la cappella dove è sepolto un altro cittadino celebre, il condottiero Bartolomeo Colleoni.

Pane, salame, pizza e casonsei

Tornati in piazza Vecchia, se si imbocca la via Colleoni si scoprono indirizzi che possono stuzzicare, e molto, la gola. Al numero 1 per uno spuntino c'è Il Fornaio: pizza al taglio per tutti i gusti. Al 7 la Gastronomia Mangili offre i migliori prodotti locali: salame di puro suino in budello naturale, formaggi valligiani, torte salate, pasta fresca, conserve. Al 13 il Panificio Tresoldi è un'ottima occasione per acquistare i tipici *casonsei* (casoncelli), con ripieno di carni e salumi, o gli *scarpinocc*, con ripieno di magro. Al 22 la storica Vineria Cozzi, piccolo ristorante d'atmosfera rétro e dal servizio impeccabile: in cucina è presente anche la proprietaria Simona, che propone menu interessanti e una carta di vini pregiati. Superlativo è *l'uovo in tazza con fonduta di formaggio, tartufo nero e cannolo di Parmigiano*. Da assaggiare assolutamente pure la *polentina bergamasca ripiena ai formaggi, in guazzetto di pomodoro e tartufo*. La Vineria prepara anche gustosi cestini da picnic, spuntino ideale se si decide di scendere a piedi a Bergamo bassa.

E la città bassa non è certo da meno

L'ideale per scendere a piedi da Bergamo alta a Bergamo bassa è seguire la strada panoramica che si snoda lungo la cinta muraria. Anche nella città bassa non mancano edifici storici (a cominciare dal teatro Donizetti e dalla Porta Nuova), musei (la ricca Accademia Carrara, la Galleria d'Arte Moderna), alberghi con qualcosa in più (come il raffinato Petronilla) e tanti indirizzi di golosità.

Nella pagina accanto in senso orario
Il Panificio Tresoldi. Le *alici di Portovenere dissalate con peperoni arrostiti* del ristorante Sarmassa. La vetrina straripante di pizza de Il Fornaio. Le *capesante con melone grigliato e purea al basilico e gocce di riduzione di Porto* dell'Osteria di Via Solata.

Chi desidera un incontro ravvicinato con il talento di uno dei più celebrati chef italiani, lo stellato Fabrizio Ferrari, non ha che da salire all'ultimo piano dell'hotel Excelsior San Marco, dove trova l'elegante e panoramico ristorante Roof Garden. Qui Ferrari, affiancato ai fornelli da Marcello Baratella e in sala dal maître Mirko Magoni, regna su una brigata di ragazzi pieni di capacità che lo aiutano a realizzare piatti entusiasmanti come la *capasanta con culatello e mandarino cinese*, gli *gnocchetti di grano arso con frutti di mare e crema di broccoletti*, il *baccalà mantecato su crostini di polenta*, il *coniglio alla orobica*. Notevole anche la cantina, in cui spiccano blasonati vini locali: il rosso Valcalepio Doc e il famoso passito Moscato di Scanzo Docg.

Bontà dolci e salate, ecco dove

Un altro ristorante in città bassa che merita è Sarmassa, aperto nel 2006 e gestito dai giovani coniugi bergamaschi Cristiano Baldi (in cucina) e Patrizia Rota (in sala). L'ambiente, in pietra e legno, è suggestivo e i piatti non deludono. Da non perdere la *ricotta calda con radicchietti e noci*; la *crema di ceci con gamberi rossi*; l'*anatra muta disossata cotta alla vecchia maniera toscana*; il *gelato di ricotta e cannella con salsa di fichi*.

Per gli appassionati di dolci è d'obbligo un salto alla Pasticceria Locatelli, considerata da oltre 40 anni la migliore della città. Luigi Locatelli con la moglie Giuliana e i figli Mauro, Paolo e Diego realizza bontà artigianali dolci (su tutte la *veneziana all'albicocca*) e anche una richiestissima specialità salata: il *panettone gastronomico con salmone, gamberi, prosciutto crudo e cotto, caviale, tonno, caprino e bresaola*. E chi non sa resistere ai gelati deve fare tappa da La Pasqualina, dove Riccardo Schiavi prosegue la tradizione familiare (quarta generazione) imperniata sulla qualità e la freschezza degli ingredienti con cui vengono preparati anche pasticceria, sorbetti, centrifughe di frutta e di verdura e infusi.

Impossibile ripartire senza formaggi... e polenta

Se poi si vuole ripartire portandosi a casa qualche assaggio dei formaggi Dop della provincia, il negozio giusto è Ol Formager, in cui da quasi mezzo secolo Giulio e Luciana Signorelli (ora affiancati dai figli Paolo e Simone) vendono eccellenza casearia, salumi selezionati, pasta fresca, mieli, conserve, vini e farina da polenta. Perché l'alimento-simbolo del territorio prealpino a Bergamo è onnipresente nei menu di tutti i ristoranti, in ogni stagione, in mille interpretazioni, dall'aperitivo al dessert. Bergamo senza polenta sarebbe come Milano senza cotoletta, Roma senza carbonara, Genova senza pesto.

INDIRIZZI UTILI

BOTTEGHE
Il Fornaio
via Colleoni 1,
tel. 035249376
Ol Formager
piazzale Oberdan 2,
tel. 035239237,
www.olformager.it
Panificio Tresoldi
via Colleoni 13,
tel. 035243960
Gastronomia Mangili
via Colleoni 7,
tel. 035248774

CAFFÈ E PASTICCERIE
Caffè della Funicolare
piazza Mercato delle Scarpe,
tel. 035210091
Caffè del Tasso
piazza Vecchia 3,
tel. 035210528,
www.caffedeltasso.it
La Pasqualina
via Borfuro 1,
tel. 035232708,
www.lapasqualina.it
Pasticceria Locatelli,
via Mattioli 61,
tel. 035253407,
www.pasticcerialocatelli.it

RISTORANTI
Al Donizetti
via Gombito 17,
tel. 035242661,
www.donizetti.it
l'Osteria di Via Solata
via Solata 8,
tel. 035271993,
www.osteriaviasolata.it
Roof Garden
piazza della Repubblica 6,
tel. 035366159,
www.roofgardenrestaurant.it
Sarmassa
vicolo Bancalegno 1,
tel. 035219257,
www.sarmassa.com
Vineria Cozzi
via Colleoni 22,
tel. 035238836,
www.vineriacozzi.it

ALBERGHI
Botton d'Oro b&b
via Colleoni 30,
tel. 3497806584,
www.bottondoro.com
Casa Carlotta b&b
via Beltrami 1,
tel. 3386227536
GombitHotel
via Mario Lupo 6,
tel. 035247009,
www.gombithotel.it
Petronilla
via San Lazzaro 4,
tel. 035271376,
www.petronillahotel.com

SONO NOVE I FORMAGGI DOP

La provincia di Bergamo, con i suoi circa 150 alpeggi situati per lo più sul versante soleggiato delle Alpi Orobie, detiene un record nazionale: quello del maggior numero di formaggi a Denominazione di origine protetta. Proprio di recente, è entrato nel novero lo strachitunt della Val Taleggio, un formaggio antichissimo della cui produzione si ha notizia già nel 1300. Oltre alle nove Dop, sui monti bergamaschi si realizzano alcuni formaggi che, per la produzione limitatissima, è possibile gustare praticamente solo in zona. Vengono in genere preparati ancora in casa da famiglie che si tramandano le tradizioni casearie più remote, come avviene per l'Agrì di Valtorta che richiede ben tre giorni di lavorazione e una particolare manualità.

illustrazione Karin Kellner/2DM

Quest'anno a Gerusalemme

Israele è uno straordinario crocevia di culture culinarie. Lo sospettavamo già 50 anni fa: ora ci siamo tornati, per una conferma. Che arriva da chef stellati e televisivi

TESTO PAOLO PACI FOTO ANDREA FORLANI

Cinquant'anni fa eravamo in Israele. Appena 15 anni dopo la nascita dello Stato e a quattro anni dalla Guerra dei sei giorni, che avrebbe ampliato i confini fino a comprendere le alture del Golan e Gerusalemme Est. Era il 1963, un anno di relativa calma per la giovane nazione, un'epoca d'oro per l'economia, l'incremento demografico, lo sviluppo dell'agricoltura, soprattutto nei kibbutz, impegnati a "far fiorire il deserto". Era dunque il momento giusto per verificare lo stato delle cose in campo alimentare, e *La Cucina Italiana*, come sempre curiosa delle gastronomie lontane, era andata in un famoso ristorante di Haifa per raccogliere, direttamente in loco, le migliori ricette israeliane (vedi il box a destra).

Siamo tornati, nel 2013. In mezzo secolo Israele si è popolato, dai 2 milioni di abitanti di metà degli anni Sessanta ai quasi 8 milioni, accogliendo ebrei che compivano l'*aliyah* (letteralmente, la "salita" a Gerusalemme) da tutto il mondo, dal Nord Africa, dall'America, dall'Europa dell'Est (la sola comunità russa conta oggi un milione di immigrati). Anche la gastronomia si è arricchita di mille influenze, che si sono innestate sulle classiche basi ashkenazita (centroeuropea) e sefardita (mediorientale). Ma soprattutto, ciò che abbiamo scoperto, anche qui nella Terra Santa dei tre grandi monoteismi, è l'irruzione del mondo contemporaneo. Sempre più numerosi i ristoranti "laici", aperti il sabato, che offrono menu non kosher. Sempre più influenti gli chef "stellati" (anche se in Israele non c'è la Michelin), che hanno fatto esperienze internazionali presso le cucine di Ducasse o del Noma, noti al grande pubblico grazie ai contest tipo Master Chef.

Uno di questi è Nir Zook, autore di ricettari e format televisivi, columnist per il quotidiano *Yediot Aharonot*. "Lavoro in cucina da quando avevo 13 anni", racconta. "Ho iniziato al ristorante Fabio, con Avner Avraham, pioniere della cucina italiana in Israele. Poi a San Francisco e Parigi". Infine ha aperto il Cordelia (www.cordelia.co.il) a Jaffa, città vecchia di Tel Aviv, tavola elegante ed estrosa di pesce e crostacei. Nelle sue mani

Nella pagina accanto
I banchi del mercato Machane Yehuda, a Gerusalemme.

Sopra
La lingua di vitello del Catit e Yossi Elad, chef del Machane.

il carciofo di Gerusalemme (topinambur) si trasforma in un attimo in un delizioso carpaccio alla vinaigrette di miele, la *tahine* (salsa di sesamo) si condisce di aceto di lampone, il cipollotto tritato si accompagna al formaggio beduino *labane*. Nir è un esempio di contaminazione di cucine europee ("la mia famiglia è polacca", dice) e mediorientali, grande scuola e improvvisazione. E con molti suoi colleghi, sottolinea il suo amore per la materia prima, che in Israele certo non manca: "Il mio profumo preferito? Il cetriolo fresco". Sulla stessa lunghezza d'onda è Meir Adoni, che ha studiato al Cordon Bleu di Sydney e da Lenôtre a Parigi: "Mettiamo nelle nostre cucine quello che abbiamo imparato nei cento paesi in cui abbiamo vissuto", afferma dai fornelli del suo elegante locale di Tel Aviv, il Catit (www.catit.co.il). Per i suoi ospiti improvvisa uno show cooking molto televisivo e in poche mosse appronta una lingua di vitello affumicata con rapa rossa, crème fraîche e perle di gelatina: la scuola molecolare è approdata anche in Israele.

Se vogliamo fare un viaggio tra sapori filologici, Tel Aviv è comunque il posto giusto. Da Said Abuelafia & Sons, panificio arabo di Jaffa, si trova il pane al sesamo più famoso d'Israele; olive (fantastiche quelle di Yomtov) e spezie si comprano al mercato di Levinski; la vera *shakshouka* (padella di uova, verdure e salsiccette piccanti) si mangia da Dr. Shakshouka (drshaksuka.rest-e.co.il), tavola kosher allegra e sempre affollata. E c'è un ristorante kosher, il Sender (www.sender1948.co.il), dove dall'anno della fondazione, 1948, la famiglia Shrayber rinfocola la tradizione ashkenazita con crema di fegatini di pollo, cipolla e uova, *kreplach* (ravioli fritti), *gefilte fish* (pasticcio di carpa), *kishke* (salsiccia di manzo o pollo), lingua in umido. Un tuffo nella cucina delle nonne.

La rivoluzione culinaria è arrivata anche a Gerusalemme, città ben più ortodossa di Tel Aviv, anche in fatto di food. Capofila dell'alta cucina è Ezra Kedem, amico di Alain Ducasse e di Nadia Santini, che nel suo minuscolo ristorante Arcadia mette in scena una raffinata fusion arabo-ebraica, con i prodotti del suo orto, verdure ed erbe aromatiche. Molto famoso in tv, Ezra è stato, vent'anni fa, il promotore della cultura dell'olio extravergine in Israele, e anche grazie a lui la qualità della produzione si è elevata. Altri ristoranti di alta gamma a Gerusalemme sono dedicati alle cucine europee, come il Cavalier, cucina francese interpretata da Didi Ben-Arush. Ma se ancora ci si vuole immergere nei colori, suoni, sapori del passato, basta fare un salto al mercato di Machane Yehuda, dove è esposto il meglio della produzione israeliana. Oltre ai ricchissimi banchi di verdure, pesce, carni, formaggi e vini, visitiamo Halva Kingdom, principe dell'*halva* (pasta di sesamo aromatizzata in vari modi, anche al caffè); Etrogman, specializzato in succhi energetici; Marzipan Bakery, famosa per i dolci. Per pranzo abbiamo la scelta tra un modesto (e rinomatissimo) ristorante curdo, il Rachmo; una tavola irachi nel settore della frutta (i commercianti sono tutti iracheni); e il ristorante di cucina ebraico-contemporanea che prende nome dal mercato, Machane Yehuda. Qui, tra i cuochi che danzano in mezzo alla sala al ritmo del pop israeliano, assaggiamo i prodotti del mercato, presentati in grande scenografia, e con uno spirito ludico che forse, nel 1963, ancora con c'era.

1963: IL NOSTRO REPORTAGE

LE RICETTE DEI CONTADINI LAUREATI

"Lo Stato d'Israele è un miracolo della volontà umana, un meraviglioso atto di fede: ne risulta una nazione modernissima e febbrilmente attiva. Precisamente il contrario della torre di Babele". Così cominciava, nell'aprile del 1963, il reportage de *La Cucina Italiana* sulle più famose ricette israeliane. Non solo gastronomia, però: il lungo testo introduttivo descrive, a tratti con toni enfatici, la nascita dello Stato, il rapporto con le popolazioni arabe, la bellezza dei paesaggi agricoli: "Vigneti, ulivi, distese di cereali, frutteti, agrumeti e villaggi ove i contadini sono per la maggior parte laureati... vedendo quegli ulivi, quei giardini di aranci, quell'uva, si capisce bene che chi l'ha coltivata è un intellettuale, ché domina qui ovunque un *esprit de finesse* pascaliano...". Si passa quindi a descrivere le leggi talmudiche che regolano la cucina kosher. Che però, già in quell'epoca, non da tutti erano seguite: "Si deve precisare che la maggior parte della popolazione israeliana, specie quella d'importazione, non è affatto di stretta osservanza, e ci si può imbattere in vetrine di salumieri con festoni di salsicce e belle mostre di prosciutti. I pesci d'acqua dolce vengono mangiati anche se senza scaglie, e le lepri vengono cacciate e cotte in saporosi salmì". Il cronista di 50 anni fa è costretto tuttavia a sottolineare un aspetto negativo: "Diremmo una bugia se si dicesse che in Israele la cucina è particolarmente curata e invitante. Nelle comunità e anche quasi negli alberghi di prima categoria è un po' tipo 'collegio', anonima, nella sua buona volontà di apparire internazionale". Per mangiare bene, avverte, bisogna correre qualche rischio, e cercare "certe tavernette nei quartieri caratteristici", e allora ci si imbatte in spiedini di carne, verdure ripiene di carne macinata e profumata d'aglio, melanzane (la vera bandiera della gastronomia nazionale) fatte in ogni modo. Per trascrivere le ricette, però, il nostro cronista va in un vero ristorante: l'Exodus di Haifa, dove con l'aiuto di un'interprete riesce a "rubare" i segreti di *tahine*, *falafel*, *matzoth*, *hummus*...

È l'anno della quinoa, caviale degli Incas

Un seme antico per il mondo contemporaneo. In Italia è sempre più consumato, insieme ad altri chicchi dimenticati: miglio, amaranto, kamut...

TESTO EMANUELA SORESSI

Per gli Incas era "la madre di tutti i semi". Per la FAO è simbolo di biodiversità, al punto da spingerla a dichiarare il 2013 "Anno internazionale della quinoa". Per 12 mesi in tutto il mondo verranno avviati e sviluppati numerosi progetti finalizzati a valorizzare questo piccolo seme, coltivato da oltre 5000 anni in tutto il territorio delle Ande.

La quinoa è una specie di ossimoro commestibile: è umile e nobile, antica e modernissima, locale e globale. È stata per secoli la base dell'alimentazione dei contadini e dell'economia commerciale di Perù, Ecuador e Bolivia. Ma, a dispetto di queste radici popolari, è un alimento molto pregiato perché, non essendo raffinata, conserva le proteine, le vitamine, i minerali e le fibre, di cui è naturalmente ricca. Proprio il suo valore nutritivo e la sua adattabilità agricola la rendono un alimento dalle interessanti potenzialità nella lotta contro la fame e la malnutrizione. Ma l'attualità della quinoa non finisce qui: poiché viene ancora oggi coltivata secondo pratiche agricole tradizionali, con semi straordinariamente resistenti, che non conoscono né l'ingegneria genetica (e che per questo sono meglio tollerati dall'organismo) né le colture intensive, rappresenta il cereale che meglio combina il basso impatto ambientale e l'alto valore nutrizionale. Ossia un alimento perfetto per il terzo millennio. Così, solo negli ultimi quattro anni, in Perù la produzione e l'esportazione di quinoa sono cresciute del 500%, arrivando a sfiorare le 7000 tonnellate, e hanno permesso a questo eccezionale seme di arrivare sulla tavola di statunitensi, europei, giapponesi e cinesi.

In Occidente la quinoa è considerata un alimento salutistico a cinque stelle ("il beluga dei cereali", l'ha definita *The Guardian*), e si inserisce perfettamente in quel movimento di riscoperta degli alimenti agricoli che per secoli hanno rappresentato la ricchezza di tante popolazioni e che negli ultimi decenni erano stati tanto dimenticati da rischiare l'estinzione. Un trend che coinvolge anche l'Italia, dove si assiste da anni alla riscoperta di molti cereali o pseudo-cereali antichi: come spelta e segale, miglio e orzo, farro e grano saraceno, amaranto, sorgo e monococco. In molte parti d'Italia sono state reintrodotte nei campi alcune varietà storiche di cereali, utilizzate per decenni ma poi divenute quasi introvabili: dal Timilia al Saragolla, dal Senatore Cappelli al Gentil Rosso. Si sono così sviluppate filiere di grani antichi o autoctoni, reti di agricoltori, panificatori e pastai che coltivano e lavorano queste varietà dimenticate, realizzando farine, pane e paste

Nutriente, resistente, esente da modificazioni genetiche, la quinoa ha tutte le qualità per diventare uno dei cibi buoni del futuro.

di qualità. L'Italia ha anche un'altra particolarità: adora il kamut, di cui assorbe i 2/3 delle importazioni europee. Definito "il grano degli antichi Egizi" perché presentato come ottenuto da semi fortunosamente ritrovati durante uno scavo archeologico, il kamut è il nome commerciale di una varietà brevettata di frumento, coltivata principalmente in Usa e Canada, con metodi biologici e secondo precisi standard di qualità.

LETTO E MANGIATO

Il piccolo cuore della gallina

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

"C'era una volta una gallina, di domenica. Ancora viva perché non erano ancora le nove del mattino (...) Anche quando l'avevano scelta, palpando la sua intimità con indifferenza, non avevano saputo dire se era grassa o magra. Fu perciò una sorpresa quando la videro aprire le ali dal corto volo, gonfiare il petto e, con due o tre balzi, raggiungere la rete del terrazzo. Vacillò ancora un attimo – il tempo necessario perché la cuoca lanciasse un grido – ed eccola già sul terrazzo del vicino, da dove, con un altro goffo volo, raggiunse un tetto. Lì rimase, insolita decorazione, esitando ora sull'una ora sull'altra zampa. La famiglia venne convocata d'urgenza e con costernazione vide il proprio pranzo accanto a un comignolo".

Nel racconto della scrittrice ucraino-brasiliana Clarice Lispector comincia a questo punto un esilarante inseguimento sui tetti. Alla fine, la gallina viene catturata e buttata sul pavimento della cucina.

"Fu allora che accadde. Semplicemente, per l'eccitazione, la gallina depose un uovo (...) E subito dopo, nata com'era per la maternità, pareva una vecchia madre esperta. Si accovacciò sull'uovo e rimase lì a respirare, aprendo e chiudendo gli occhi. Il suo cuore, così piccolo a vederlo in un piatto, sollevava e abbassava le penne riempiendo di tepore quello che altro non sarebbe mai stato se non un uovo. Solo la bambina le stava accanto e aveva assistito esterrefatta alla scena. Non appena riuscì a riprendersi dallo sbigottimento si alzò da terra e uscì gridando: – Mamma, mamma, non ammazzare più la gallina, ha fatto un uovo! Ci vuole bene, lei! (...) Ignara della vita che le era stata donata, la gallina prese a vivere con la famiglia".

(Clarice Lispector, *Legami familiari*, trad. di Adelina Aletti, Feltrinelli)

Una spaghettata tra amici, per sfatare i pregiudizi

Acqua bollente e salata, cottura al dente. Ma siamo proprio sicuri che il nostro metodo per cucinare la pasta sia quello giusto? Un americano dice di no...

TESTO FABIANO GUATTERI

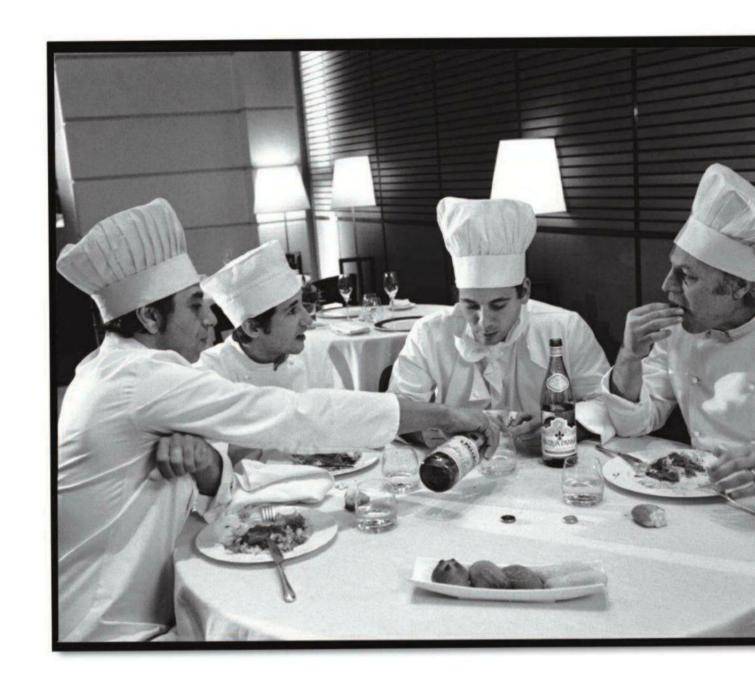
Provate a fare un test con i vostri amici stranieri: abbinare il nome Italia a tre sostantivi. Molti diranno *sole*, moltissimi *calcio*, alcuni purtroppo *mafia*... tutti o quasi diranno *pasta*. Perché la pasta è un caposaldo della cultura italiana, la bandiera del nostro paese nel mondo, e non solo della gastronomia. Fino al secolo scorso, le regole adottate per prepararla erano ferree, come si conviene a un piatto quasi sacrale. Come doveva essere preparata, condita e servita? Innanzitutto, la cottura doveva avvenire in abbondante acqua bollente salata; doveva essere scolata al dente, ed era preferibile condirla con sughi classici, molti dei quali a base di pomodoro, senza troppe improvvisazioni, vista l'ampia scelta a disposizione nei ricettari tradizionali. Doveva essere una portata adatta non solo a compiacere il palato, ma a saziare, come in genere i piatti ricchi di amido. Ma, a partire dagli anni Ottanta, le granitiche regole da rispettare nella preparazione cominciarono a scricchiolare.

Il primo a immaginarsi una nuova forma e una nuova funzione della pasta fu Gualtiero Marchesi. Il grande chef scardinò tre principi sacri della pasta: non più calda, ma fredda; non più primo piatto, ma antipasto; non più condita con sughi classici, ma con elementi preziosi ed estranei alla tradizione italiana. Nacquero così gli *spaghetti freddi con caviale ed erba cipollina*. A dimostrare che la pasta non fosse solo un cibo povero, questa ricetta svolse da subito un nuovo ruolo, degno della cena di gala più esclusiva.

Harold McGee propone la cottura della pasta a freddo (www.curiouscook.com).

In alto, gli spaghetti freddi con caviale ed erba cipollina, ricetta di Gualtiero Marchesi.

Da Marchesi in poi, le sperimentazioni si sono moltiplicate. Qualcuno, per esempio, ha provato a spegnere il fornello prima che la pasta fosse pronta, lasciando che la cottura si completasse a fiamma spenta, in acqua non bollente. Con questo metodo si limiterebbe la dispersione di amido e il condimento legherebbe meglio. Si è fatta strada anche la pasta "risottata", ossia cucinata come se fosse un riso: insaporita in un soffritto, cotta con brodo, o acqua, versato bollente quanto basta per coprirla costantemente a filo. Anche in questo caso, il risultato è una pasta ben legata dalla presenza dell'amido. Ora sulla pasta italiana è calato il giudizio di uno scrittore americano, Harold McGee, docente di letteratura a Yale, opinionista del *New York Times* e famoso in tutto il mondo per la sua opera enciclopedica *On Food and Cooking* (in italiano *Il cibo e la cucina*, Franco Muzzio Editore). McGee, che si occupa specificamente dei processi chimici che avvengono ai fornelli, propone di cuocere la pasta a freddo. In pratica: si raccolgono gli spaghetti in una padella, si unisce poca acqua fredda e sale, si porta a ebollizione e quando la pasta è cotta al punto desiderato la si sgocciola e si condisce. Il poco liquido che rimane nel recipiente, ricco di amido, può essere impiegato per addensare salse o sughi. La tecnica di McGee riduce i tempi, in quanto l'acqua essendo poca bolle più velocemente, e già mentre si scalda inizia il processo di cottura, così quando va in ebollizione la pasta è già semicotta. Niente a che vedere con le cotture in poca acqua bollente, in quanto partendo dall'acqua fredda la pasta non rischia di incollarsi. Funziona? Fate le vostre prove a casa, magari con gli stessi amici a cui avete fatto il primo test. Ma quale che sia la tecnica che utilizzate, ricordatevi che siamo sempre in Italia. E la pasta va mangiata al dente.

foto Olycom, Corbis

SULLE MIGLIORI TAVOLE DEL MONDO

L'UNICO MODO PER SCOPRIRE
I SEGRETI DEI GRANDI CHEF
È SEDERSI A TAVOLA CON LORO.
VI ACCORGERESTE CHE
C'È UNA COSA
CHE NON MANCA MAI,
ANZI DUE.

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Dedicato ai golosi di benessere
Vita Mia! sono i nuovi frollini di Balocco pensati per unire salute e sapore. In quattro gusti diversi: con meno grassi, senza zuccheri aggiunti, ai cereali, ai frutti rossi; tutti confezionati in 6 porzioni da 8 biscotti.

Dissetanti e da passeggio
È preparato senza usare polveri solubili, ma lasciando in infusione le foglie di tè in acqua calda. Senza coloranti e conservanti, il tè freddo SanThé di Sant'Anna, al limone, alla pesca e al tè verde, è disponibile, oltre che nelle bottiglie da mezzo e un litro, nel pratico bicchierino da 200 ml con cannuccia.

Per i palati esigenti
Artigianpiada propone un tris di piadine tutte biologiche: con farina di farro, con farina di grano Khorasan Kamut® e con olio extravergine di oliva. Del tutto prive di grassi idrogenati e conservanti, possono diventare un valido sostituto del pane.

Gustosissimi!
Sono i Cetriolissimi Peperlizia di Ponti, cetriolini in agrodolce, delicati e croccanti, aromatizzati con semi di senape. Ottimi come antipasto o per accompagnare salumi, formaggi di media stagionatura, vitello tonnato o per arricchire un'insalata. In vasetti da 350 g.

Come fatto in casa
DimmidiSì aggiunge alla sua ricca gamma di prodotti pronti all'uso il Brodo fresco di verdure e il Brodo fresco di carne e verdure, senza glutammato, conservanti e coloranti. Li trovate nel banco frigo dell'ortofrutta in bottiglie da 750 ml.

Dolcezza liquida
Due alternative bio allo zucchero: Sciroppo di Agave Bio e Sciroppo di Riso Bio di Náttúra, perfetti per dolcificare bevande, per preparare dolci, biscotti o marmellate oppure da spalmare sulle fette biscottate o sul pane a merenda.

Una pausa cult per ricaricarsi
Uno storico snack rivestito a festa con nuova ricetta, in edizione limitata: Fiesta Caffè di Ferrero. Il pan di Spagna e la farcitura a base di caffè Arabica 100% sono avvolti da una croccante copertura al cacao magro.

foto Riccardo Lettieri

DA NESTLÉ UNA NUOVA COLAZIONE

Entro il 2015 tutti i Cereali Nestlé per bambini e ragazzi conterranno per porzione (30 g di cereali per la prima colazione – senza latte – secondo l'European Breakfast Cereal Association): 9 g o meno di zuccheri; 135 mg o meno di sodio; cereali integrali come ingrediente principale; almeno il 15% della dose giornaliera raccomandata di calcio. Un impegno che, al tempo stesso, mantiene il gusto e garantisce i nutrienti di cui bambini e ragazzi hanno bisogno per iniziare la giornata.
www.nestle-cereals.com

NON C'È TAPPO CHE RESISTA

Baltaz di Peugeot (da Balthazar, il formato bottiglia da 12 litri) è un cavatappi a leva dal design innovativo. È adatto a tutti i colli di bottiglia e permette di estrarre tutte le tipologie di tappo in pochi secondi. Sta in piedi senza supporto e può essere posto elegantemente in tavola. Nella confezione è incluso un verme di ricambio. Il prezzo consigliato è di 87 euro ed è garantito 10 anni.
www.home-more.it

PASTA PER L'AMBIENTE

Prima azienda italiana del settore, Luciana Mosconi ha stretto con il ministero dell'Ambiente un accordo di collaborazione per definire, secondo protocolli internazionalmente riconosciuti, una metodologia di calcolo della *carbon footprint* per la produzione della pasta secca all'uovo. L'obiettivo è meritevole: portare anche in tavola l'impegno contro le emissioni di CO_2.
www.lucianamosconi.com

BUSTINE DI BONTÀ

Rigoni di Asiago, leader nella produzione biologica di Fiordifrutta, Nocciolata, Miele, Fruttosa e Dolcedì, mette a disposizione di chi segue una sana alimentazione nuove bustine monodose da 18 grammi di Nocciolata e di Fiordifrutta nelle varietà *arance amare, albicocche, fragole e fragoline di bosco, ciliegie, mirtilli neri e frutti di bosco*. Perfette per essere spalmate su fette biscottate o pane, sempre pronte all'uso, le bustine sono disponibili in astucci monogusto da 12 pezzi. **www.rigonidiasiago.com**

DOPPIO SUCCESSO PER SAN BENEDETTO

Acqua Minerale San Benedetto vince per la quarta volta consecutiva il premio "Eletto Prodotto dell'Anno". E raddoppia. L'ambito riconoscimento è infatti stato attribuito dai consumatori italiani a due suoi prodotti: la Linea EcoGreen per la categoria acque minerali e Aquavitamin per quella integratori.
www.sanbenedetto.it

LA CUCINA DEL RICICLO

Che cosa preparate con gli avanzi?

Quali sono gli "avanzi" di cucina che più spesso possiamo, anzi dobbiamo, per una questione etica prima che economica, trasformare in un altro ottimo piatto? Al Nord è probabile che il risotto sia molto "gettonato", quale piatto di partenza per realizzare ricette anche piuttosto famose, come il riso al salto. Al Sud sarà più facile raccontare della frittata di pasta, certo migliore se si prepara a partire da pasta con olio e formaggio, senza pomodoro o ragù. Ma il cibo più "riciclato" di tutti è sicuramente il pane, per il valore simbolico. E con il pane facciamo il pangrattato per impanare tante pietanze; possiamo preparare gli gnocchi di pane, come i canederli (e gli gnocchi che vi propongo qui sotto) o i più banali crostini di pane per la minestra. O ancora la torta di pane, inzuppato nel latte e poi condito con burro, zucchero, cacao e frutta secca, con l'aggiunta di un uovo, per "legare" l'impasto.

PICCOLI GNOCCHI DI PANE TOSTATI IN BRODO DI CAPPONE ALLO ZAFFERANO

Dosi per: 4 persone
Tempo: 30 minuti più 30 minuti di riposo
Ingredienti: 200 g di pane raffermo
200 ml di latte - 60 g di grana
40 g di pasta di salame
10 g di erba cipollina - 1 uovo
1 bustina di zafferano - pangrattato
burro chiarificato
brodo di cappone
sale - pepe

Procedimento
Tagliate il pane e fatelo macerare per almeno 30' nel latte. Tagliate a rondelline l'erba cipollina. Impastate il pane appena strizzato con l'uovo, il formaggio, la pasta di salame, poco sale e pepe e l'erba cipollina. Formate tante piccole palline del peso di circa 10 g ciascuna. Passatele nel pangrattato e schiacciatele delicatamente. Scottatele in padella per un minuto nel burro chiarificato; sgocciolatele e servitele con il brodo di cappone profumato allo zafferano.

E VOI CHE COSA "RICICLATE"?

Laura Di tutto, dal risotto al salto alle polpette!
Paola Polenta avanzata, ragù di carne oppure sugo di pomodoro, funghi, formaggi vari avanzati o mozzarella, prosciutto cotto: una bella polenta pasticciata al forno!
Nonsolofood lo preparo la mia famosa "teglia svuota frigo"... tutti la adorano!
Gusto Una qualsiasi verdura al forno, meglio se gratinata, volendo, con olive, capperi, acciughe o quel che c'è.
Laura Pasta al salto prima di tutto! E torta di pane col cioccolato, ricordo d'infanzia.

@Pammy Faccio l'insalata di arance, pasta fresca, aglio e olio, un gratin con quel che trovo, polpettine in brodo...
@La Mattarella I triangoli ripieni di pollo.
@Federica La frittata di pasta? Una quiche? Le polpette? La torta di pane?

Il pane, anche per il suo valore simbolico, è il cibo che ricicliamo più di tutti gli altri. Si utilizza in moltissime preparazioni, dal Nord al Sud.

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@lacucinaitaliana.it
Ufficio centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@lacucinaitaliana.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia)
vdallacia@lacucinaitaliana.it
Redazione
Laura Forti - lauraforti@lacucinaitaliana.it
Angela Odone - aodone@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@lacucinaitaliana.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@lacucinaitaliana.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@lacucinaitaliana.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@lacucinaitaliana.it
Chef: Sergio Barzetti, Davide Novati, Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio, Fabio Zago
Segreteria di redazione - cucina@lacucinaitaliana.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@lacucinaitaliana.it

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Marina Bellati, Cristina Berbenni, Luigi Caricato, Samuel Cogliati, Giorgio Donegani, Fabiano Guatteri, Karin Kellner/2DM, Sanna Mander/Pekka, Cristina Mercaldo, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Lorenzo Orlandi, Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche), Massimiliano Rella, Emanuela Soressi, Studio Diwa (revisione testi), Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
Per le foto
Silvano Bacciardi, Michele Bella, Samuel Cogliati, Corbis, Michalcik Dalibor, Sonia Fedrizzi, Andrea Forlani, Giandomenico Frassi, Riccardo Gaglio, Riccardo Lettieri, Ezio Manciucca, Olycom, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Alvise Silenzi, Tips Images

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product Manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 4 - Aprile 2013
Rivista mensile - Anno 84°

IN COPERTINA
Foto di
Giandomenico Frassi
Ricetta di Sergio Barzetti

La Cucina Italiana
Proprietà letteraria e artistica riservata ©2013
by La Cucina Italiana s.r.l.
P.zza Aspromonte 15 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02 70642418 - fax 02 70638544
e-mail: cucina@lacucinaitaliana.it - website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030 3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041 5099049; fax 030 3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003:
La Cucina Italiana s.r.l. - p.zza Aspromonte 15, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Trentacoste 7, 20134 Milano.

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com
o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva per la pubblicità
HEARST MAGAZINES ITALIA S.P.A.
Direzione Generale Advertising Italia
via R. Bracco 6, 20159 Milano,
tel. 02 6619.1, fax 02 66192608, e-mail: dirpubb@hearst.it
Filiali
Lazio e Sardegna: Hearst Magazines Italia SpA, via Terenzio 35, 00193 Roma, tel. 06 688998.1, fax 06 68899824 - **Toscana e Umbria:** Hearst Magazine Italia SpA, via Del Romito 3, 50134 Firenze, tel. 055 46006.11, fax 055 4600629 - **Emilia province di Bologna, Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Ferrara:** Hearst Magazines Italia SpA, via Goito 8, 40126 Bologna tel. 051 29631.11, fax 051 2963130 - **Piemonte e Valle d'Aosta:** Adv Spazio Erre srl, c.so Giovanni Lanza 105, 10133 Torino, tel. 011 6600.100, fax 011 6602875 - **Liguria:** Adv Spazio Erre srl, via Cesarea 2/25, 16121 Genova, tel. 010 564354, 561883, fax 010 5531860 - **Triveneto e Mantova:** Nicola Sartori, via Casette 2, 37024 Santa Maria di Negrar (VR), tel. 0456020597, fax 045 602965; strada Battaglia 71/C, 35020 Albignasego (PD), tel. 049 8172876, fax 049 8172879 - **Romagna province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica San Marino, Marche, Abruzzo, Molise:** Adv srl, via Onesto Scavino 10, 47891 Rovereta di Falciano (RSM), tel. 0549 908161, fax 0549 905994, segreteria@advsrl.eu - **Campania e Calabria:** Valentina Paparo, via Onofrio Fragnito 54, 80131 Napoli, tel. e fax 081 5456386 - **Puglia e Basilicata:** G.S.P S.a.S, via A. Giovanni 7, 70124 Bari, tel. 080 5045399, fax 080 5045401, 5041691 - **Sicilia:** Luigi Aco, via Rocca Pirciata 15 Makari, 91010 San Vito Lo Capo (TP), tel. 336 549451, tel. e fax 0923 975368, luigi.aco@libero.it

Fotolito: Bencetti Prepress, piazza Gerusalemme 14, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, via E. Bugatti 15, 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Richiesto per il 2013 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.com

Atipico
distr.
La Piacentina
Tel. 0375833124
www.atipiconline.it

Braun
www.
braunhousehold.com

Ceramiche Milesi
Tel. 025393935

De Padova
Tel. 0277720244
www.depadova.it

Fiskars
www.fiskars.it

Freshness
distr.
Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Galateo&friends
Tel. 0183497691
www.galateo
friends.it

GIOVElab
www.giovelab.it

Horm
www.horm.it

I Love Nature
www.ilovenature.pl

Ikea
www.ikea.com

ISI
Tel. 028321883
www.isimilano.com

KitchenAid
www.kitchenaid.it

Laboratorio Pesaro
Tel. 0721481188
www.lpdesign
factory.it

Maisons du Monde
www.maisons
dumonde.com

Maxwell & Williams
distr.
Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Mepra
Tel. 0308921441
www.mepra.it

Moneta
distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

MV% Ceramics Design
Tel. 0247710256
www.mv-ceramics
design.com

Oikos
www.oikos-paint.com

Potomak Studio
Tel. 0461511566
www.potomak.it

Reisenthel
www.reisenthel.com

Richard Ginori 1735
www.richard
ginori1735.com

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rina
menardi.com

Sia Home Fashion
www.sia-
homefashion.com

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.society
limonta.com

Termozeta
www.termozeta.com

Tescoma
www.tescoma.com

Tine K Home
distr.
Am Living Studio
Tel. 3665281822
www.tinekhome.com

Vipp
distr. Trend House
www.trend-house.it

Zara Home
www.zarahome.com

Quando la Fiat vendeva elettrodomestici

La copertina del numero di aprile 1963 rappresenta una torta di carne e uova. All'interno si parla di separazione coniugale, ricette israeliane e pranzo pasquale. La redazione visita anche le case del pittore Gregorio Sciltian e della signora Monzino a Milano. Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucinaitaliana.it/potcast

Il 1963 è l'ultimo anno del boom economico e in case e garage si moltiplicano automobili ed elettrodomestici. Al Lingotto, la Fiat costruisce entrambi: una 500, modello pensato per le famiglie operaie, costava 500 mila lire, pari a nove stipendi, mentre il frigorifero Fiat da 135 litri costava 64 mila lire, pari a uno stipendio. Oggi le proporzioni sono cambiate: se la nuova 500 (non più auto popolare ma molto chic) continua a costare nove stipendi, per i frigoriferi meno cari (con capacità e prestazioni ben superiori ai vecchi Fiat) ci vuole mezzo stipendio. Oggi la Fiat fa solo auto e i suoi frigo vintage (e molto chic) sono oggetto di collezione: restaurati, se ne trovano a 1200 euro. Pari a uno stipendio, come nel 1963.